KAMA SUTRA LÉSBICO

LA AMANTE PERFECTA

PILAR CRISTÓBAL

El Ángel.es

KAMA SUTRA
Lésbico

AUTOR: PILAR CRISTÓBAL
EDITORIAL: El Angel.
ISBN13: 978-84-941157-8-3
TITULO: Kama Sutra Lésbico

“En todo lo concerniente al sexo, cada uno debería actuar según sus propios gustos”

KAMA SUTRA.- LESBIANAS. PILAR CRISTÓBAL.

1.- Breve historia de la homosexualidad femenina.

2.- Breve historia de los libros eróticos y pornográficos en la antigüedad.

3.- Preparación del cuerpo.
El baño.
La crema.
El espejo.
La masturbación.

4.- Como crear un ambiente adecuado.
Una habitación para el amor.
Perfumes de ambiente.
La piel.
El aliento.
Flores.
Aceites y colonias.
Cava y albariño
Sedas y satenes.
Luz y sombras.
Espejos.
Música

5.- Compartir los preparativos.
Baño compartido.
Lavado de cabeza y maquillaje.
La ropa para el amor.

6.- Los abrazos.

7 - El masaje sensorial
Los aceites.
Arañazos.
Caricias en el pelo del cuerpo.

8 - Una paradita.

Comida.
Bebida.

9 - Los besos.
Los mordiscos
Los chupetones.
Las lamidas.

10 - La masturbación.

11 - El cunnilingus, el 69.

13 - Posturas

a) Espalda en el colchón.
(Valen todas las variantes de la postura del misionero)

b) Sentados.
(Valen todas las variantes de sentados tanto de espalda como de frente)

c) Para las que prefieren la penetración.
(Consoladores, didos, cinturones y soportes)

Voy a incluir recuadros sobre: Sexo seguro, abrasiones, pintura corporal, anillado y piercing, tatuaje, acupunción, afrodisiacos, lugares de contacto, bisexualidad, bondage, enemas, oxígeno (falta de), sadismo y masoquismo, sexo en grupo, pornografía y sexo por ordenador, transexuales, fetichismo, etc.,

HABLEMOS DE SEXO

Desde que Freud afirmó y demostró que la sexualidad aparece incluso antes del nacimiento, se viene describiendo la sexualidad humana como una dimensión que define, caracteriza, identifica y proporciona uno de los placeres más genuinos y satisfactorios.

Las relaciones sexuales humanas no son una mera expresión del impulso reproductor, tampoco son un mero acto de entrega o posesión entre dos biologías. Las relaciones sexuales responden sobre todo a la necesidad de comunicación y son una expresión de la búsqueda del placer y de la felicidad. Poco y casi nada tiene esto que ver con la reproducción aunque evidentemente esta dimensión también quede incluida, pero en una medida tan pequeña que no se presenta como realmente significativa.

En los humanos su sexualidad y la forma de experimentarla influye no solo en su funcionamiento corporal, sino también en su funcionamiento psíquico y social, y aunque durante siglos la sexualidad y la conducta sexual constituyeron la principal fuente de manipulación, represión y/o exaltación religiosa, en la actualidad el sexo ya está sobre la mesa y no debajo de la cama como hasta ahora y ya se pueden estudiar las funciones biológicas, psicológicas y sociales que están implicadas para lograr un mejor desarrollo de la personalidad.

Conocer las posibilidades del placer sexual y del goce erótico era hasta hace muy poco, pecaminoso, aberrado o políticamente incorrecto, pero ahora se sabe que es una forma de conseguir personalidades más sanas y armoniosas, y que su desarrollo sano, sin vergüenzas ni culpas nos hará sentir mejor física y emocionalmente y también nos hará fuertes para exigirle a la sociedad nuestros derechos.

LA RESPUESTA SEXUAL HUMANA.

La respuesta sexual humana esta constituida por una serie de cambios fisiológicos que se dan cuando la persona recibe estímulos que su cerebro tiene codificados como eróticos. La estimulación sexual continuada y rítmica concluye con una respuesta, muy placentera, que se genera en la zona sacra de la médula espinal, y que llamamos orgasmo o clímax del placer sexual.

La respuesta sexual femenina ha sido divida para su estudio en

cinco fases:

La fase del deseo en la que el objeto sexual (real o fantaseado) se nos aparece en todo su esplendor. Es más de orden psicológico que fisiológico y los estímulos que favorecen esta primera fase están en lo que se conoce como mapa cerebral de la respuesta sexual que está constituido por todos los objetos que en el pasado provocaron la misma respuesta. En los seres humanos este mapa es extraordinariamente complejo y favorece el que casi todos los seres humanos reales puedan ser objetos eróticos.

La fase de excitación es la que ocasiona la lubricación de la vagina, la relajación de los músculos perivaginales, le erección del clítoris, la aceleración de los ritmos cardiacos y de la respiración, el aumento de temperatura y el deseo de aproximarse, tocar, besar y acariciar a la persona que ha provocado esta maravillosa reacción.

La fase de meseta es el momento en que es imposible controlar la respuesta, es como si un piloto automático se hiciera cargo de todo el proceso y solo queda abandonarse y gozar con el orgasmo que se prevé a punto de llegar.

La fase de orgasmo se produce con una sensación de gran calambre sumamente placentero que inunda como una gran ola todo el sistema nervioso, a veces, se presentan oleadas de calor y deseos de mover las caderas, a veces también se producen gritos o ronquidos involuntarios. Pequeños espasmos que parten de la musculatura del vestíbulo de la vagina y agitan todo el cuerpo indican que la fase ha terminado.

La fase de resolución, a través de ella se vuelve al estado basal previo, la relax puede producir somnolencia y deseos de permanecer quieta, pero en la mayoría de las mujeres produce deseos de buscar el otro cuerpo, de besarlo y tocarlo que da paso a la ternura y al reencuentro, ya que, durante el orgasmo se está solo, concentrado en las propias sensaciones y totalmente desconectado del exterior.

Ya hemos dicho que lo que desencadena la respuesta sexual son estímulos que desde el punto de vista fisiológico podemos dividirlo en dos grandes grupos:

Los que proceden de la médula espinal y son puros reflejos y

los que proceden de la zona cortical del cerebro y corresponden a recuerdos, fantasías y sueños.

La expresión “química del deseo” se emplea muy a menudo para describir el efecto que produce una persona en nosotras. Esta expresión no es tan metafórica como parece; la excitación erótica produce realmente profundos cambios químicos en el organismo, las responsables de estos cambios son las hormonas sexuales, sustancias que viajan por la sangre y provocan todos los fenómenos de la respuesta sexual desde el brillo en los ojos y la dilatación pupilar hasta el orgasmo.

Las principales hormonas responsables de estos fenómenos son: los andrógenos, los estrógenos y las progesteronas que en contra de lo que pudiera parecer por sus nombres están presentes en todos los seres humanos aunque las cantidades son diferentes de acuerdo con el sexo de cada uno.

La intensidad del deseo sexual depende del nivel del andrógeno más importante, la testosterona, sus cantidades varían según la frecuencia de las relaciones y lo estimulante que sea el objeto amoroso, por esto la garantía de una buena respuesta sexual viene dada por lo frecuente de las relaciones, lo estimulante que sea la compañera y esas pequeñas sorpresas que favorecen que la rutina se aleje.

Últimamente se han puesto de moda las llamadas feromonas, derivados del bisulfito de metilo, que son emitidas por unas pequeñas glándulas odoríferas situadas en la boca, las palmas de las manos, las plantas de los pies, las axilas y los genitales. Al ser este compuesto químico muy versátil puede mezclarse con otras muchas sustancias lo que le hace propio de cada persona, por eso Alex Confort, autor de *The Joy of Sex* (El gozo del Sexo) recomienda evitar el uso de desodorantes perfumados o perfumes que enmascaran el olor natural del individuo enamorado, que como dice Peter Suskin en *El perfume* es el verdadero olor del Amor. Confort aconseja usar una pequeña cantidad de sudor genital detrás de las orejas para excitar a la pareja.

LA SEXUALIDAD A LO LARGO DE LA HISTORIA.

LA PREHISTORIA

No tenemos modo de saber como se desenvolvía la humanidad primitiva en temas sexuales, pero si observamos a nuestros parientes más próximos, los chimpancés pigmeos, vemos con sorpresa que las relaciones entre machos son frecuentes y que sirven para crear vínculos solidarios de protección y reparto, todos los chimpancés pasan por una fase de “feminización” durante la adolescencia, es decir, se comportan como hembras, tienen conductas de búsqueda de protección, de acatamiento y de crianza.

Al llegar a la madurez algunos desarrollan conductas exclusivamente masculinas, otros siguen siendo femeninos y los demás conservan las dos conductas durante toda la vida. Esto se parece enormemente a lo que podemos observar en la mayoría de las culturas humanas presentes y pasadas.

Podemos suponer que al principio durante la época recolectora-cazadora en la que los humanos debían buscar el alimento diario en un mundo muy hostil, la sexualidad no formara parte explícita de la cultura y los humanos se organizaran en grupos de defensa sin preocuparse demasiado de las conductas sexuales individuales.

SOCIEDADES AGRÍCOLAS

La sexualidad empezó a ocupar un lugar preeminente en la civilización con la llegada de la agricultura y los primeros asentamientos estables. La necesidad de defender los campos de cultivo de los depredadores, humanos y no humanos, favoreció la selección del hombre sobre la mujer y la casta de los guerreros fue adquiriendo poco a poco el poder sobre las hembras, las crías y los demás hombres. En este momento los machos dominantes asumieron el poder y la capacidad de relacionarse sexualmente con todos los demás, se establecieron como en Grecia dos categorías de hombres, los que eran capaces de copular con todos: hombres y mujeres, paradigma del macho, y los que solo copulaban con mujeres o con hombres que eran considerados de segunda categoría, los pasivos y los que preferían actividades femeninas constituían el último escalón de la pirámide sexual

junto con las mujeres.

Se empezó a considerar la cópula como expresión de la exaltación del poder reproductor de la tierra y los festejos agrícolas siempre terminaban con orgías sobre la tierra para estimular la fecundidad de esta, con ello el sexo entró en el dominio de lo mágico y empezó a regularse. Ya no estaba permitido todo, y las castas sacerdotales empezaron a decir a través de leyes y decálogos el como, el cuando y el con quién.

Los imperios hidráulicos de Mesopotamia desarrollaron ritos y festejos muy elaborados para rendir culto a las divinidades de la fecundidad que incluían tanto cópulas colectivas como sacrificios humanos. Diosas como Astarté, Afrodita o Venus representaban tanto el goce sexual como las leyes que regían este goce, que ya nunca volvió a ser libre.

LA GRECIA CLÁSICA

Quizás sea la Grecia Clásica, la del siglo de Pericles, la primera en la que se hacen explícitas las relaciones sexuales entre mujeres. Las damas de rango superior enviaban a sus hijas a aprender usos y buenas costumbres a la isla de Lesbos, donde una de las mayores poetisas del arte amatorio tenía un colegio de señoritas que diríamos hoy. Aquella mujer y aquella isla dieron nombre al amor entre mujeres. Lesbiana quiere decir *sensu estricto* habitante femenino de la isla de Lesbos, pero como ella misma se duele, este amor no duraba mucho porque las educandas, terminado el periodo de estudios, debían volver a su tierra y a sus obligaciones, la más importante de las cuales era dar hijos a la patria.

La transformación de los clanes en pueblos y naciones y el paso de lo agrícola a lo ciudadano introdujo cambios muy profundos en cuestiones de suma importancia como la consideración social de las mujeres y de los hombres que amaban a los hombres exclusivamente, aquellas fueron recluidas en los gineceos o en los prostíbulos para servir a las necesidades de los machos; las primeras, la necesidad de hijos varones, las segundas, la necesidad de placer sexual y las que amaban a las mujeres tuvieron que guardar su amor en su mente y aceptar a los hombres en sus camas cuando seguramente su mente estaba en otra. La reclusión en los gineceos, favoreció que los amores lesbianos se mantuvieran guardándolos en secreto y que diera la sensación a lo largo de la historia que no había. Una mujer puede tener hijos aunque

aborrezca el medio para tenerlos.

En este sentido tuvieron más suerte que sus hermanos homosexuales exclusivos, afeminados o transexuales, ya que, como eran considerados ciudadanos de tercera clase las familias procuraban reprimirlos, ocultarlos o exterminarlos, lo que dio origen a la terrible persecución que se desencadenó en Grecia, siguió por toda la cuenca del Mediterráneo hasta Roma y se consolidó con el advenimiento del Cristianismo, heredero y deudor de estas dos culturas. Las lesbianas y los homosexuales exclusivos solo pudieron refugiarse en los conventos y en los prostíbulos, por esto la mayoría de ellas aceptaron las leyes que les hacían negarse a si mismas y contrajeron matrimonio mientras mantenían relaciones, esporádicas o casi matrimoniales, con sus criadas, amigas o parientas.

LAS RELIGIONES MONOTEÍSTAS.

Casi todos los historiadores están de acuerdo en decir que la religión judía fue la primera en reprimir la sexualidad pero esto no es verdad, la religión judía no era distinta de las otras religiones del Mediterráneo, la única diferencia con respecto a las demás es la consideración de dios único que sirvió como cobertura al establecimiento de los Grandes Imperios que necesitaban, unidad de pensamiento y unidad de acción para cumplir con su objetivos. Las grandes religiones monoteístas (judaísmo, cristianismo e islamismo) se han revelado como extraordinariamente efectivas para sojuzgar pueblos y naciones, un solo dios, una sola religión y una sola lengua son mucho más efectivos que cualquier otra consideración de índole política (un solo gobernante) o social (un solo código) que se habían intentado antes.

Las tres religiones del libro consideraban la homosexualidad masculina y femenina como un peligro para la reproducción, los contingentes militares eran decisivos en las guerras y el éxito dependía tanto de la estrategia de los generales como del número de los soldados, la constante de “macho dominante” se siguió manteniendo, pero la sexualidad y su expresión fue pasando a la categoría de pecado.

LA EDAD MEDIA.

La Edad Media y sobre todo el modelo feudal en el que un feudo no puede mantener un aumento de población sostenido,

desarrollaron una nueva visión de la sexualidad, ahora eran tan peligrosos los homosexuales como los heterosexuales, estos incluso más, porque el exceso de población generaba más problemas que las relaciones sexuales no reproductoras.

El Occidente enterró bajo una gruesa capa de prohibiciones todo placer sexual, el sexo y su expresión ya no eran un orgullo, eran pecado en general. Las relaciones sexuales, incluso dentro del matrimonio fueron coartadas de tal modo que desde el siglo VIII hasta el siglo XIII y por primera vez en la historia de la Humanidad se consiguió el crecimiento menos cero. Se entró en la Edad Media con más población de la que se salió.

Las mujeres sobrantes de las grandes familias, las bastardas, las sin dote fueron recluidas en los conventos, encerradas en vida desde su mas tierna infancia. La mayoría aprendieron a expresar su sexualidad con mujeres y disfrutaron de su encierro como buenamente pudieron, un pequeño grupo se expusieron a la vergüenza y la excomunión como Eloisa por defender su amor y las más neuróticas empezaron a sentir que mantenían relaciones sexuales con diablos o con ángeles, ¡pobre sexualidad martirizada!. Las hijas de familias pobres no tuvieron más remedio que dedicarse a la prostitución con los beneplácemes de la iglesia que solía cobrar los diezmos a los dueños de los burdeles y al mismo tiempo castigar a las pupilas con la excomunión.

Homosexuales y prostitutas, lesbianas e iluminadas crepitaron en las hogueras de la Inquisición junto a herejes, judíos, locos y diferentes. La sociedad patriarcal nunca ha visto en el lesbianismo un problema para su supervivencia, primero porque el derecho consideraba a la mujer como menor de edad toda la vida y eran sus tutores, es decir, los varones de la familia los que decidían su estado civil, segundo porque al no haber penetración no se atentaba contra los derechos de sangre.

En los países del Islam las cosas no rodaban mejor que entre los cristianos, el hacinamiento de los harenes y de los prostíbulos favorecía el amor y la ternura entre mujeres que estaban hartas de sentir en su carnes la brutalidad de sus amos. Los turcos favorecían las relaciones lésbicas porque pensaban que de ese modo se calmaban los ardores de sus concubinas y no buscaban a otros hombres.

ORIENTE

El Oriente no era diferente, el ascetismo y la liberación a través del anonadamiento no trataban mucho mejor a la expresión sexual homosexual, que produce un rechazo general.

Entre los peores aspectos de las culturas india y china está la obligación de contraer matrimonio que se extiende a todas las mujeres y que es resuelto por los padres de los contrayentes sin tener en cuenta las preferencias de las personas

Estas políticas sexuales y este rechazo a las conductas sexuales homosexuales se mantuvieron hasta el siglo XX. No obstante en el siglo XVIII empezaron a darse cambios imperceptibles que desembocaron en la llamada "Revolución Sexual" de los años sesenta.

EL MARQUÉS DE SADE

A finales del siglo XVIII el Marqués de Sade introdujo en Francia, entre otras cosas, una visión del placer sexual completamente nueva. Fue malentendida por sus contemporáneos que la consideraron como una simple incitación a la perversión y al crimen. Lo que él propugnaba era una liberación de pensamiento y una aceptación del contenido de la fantasía como paso previo para la liberación de la expresión del deseo.

Los escritos del Marqués de Sade marcan, de todos modos, el renacimiento del interés por el sexo y marcan el principio de la explosión emocional que supuso el romanticismo del siglo XIX.

Durante este siglo también empezó a estudiarse la sexualidad humana como una rama más de la ciencia, pero el puritanismo de la sociedad permitía su estudio científico siempre que se respetaran los principios éticos. Este código de conducta tan severo a nivel social hizo que se desarrollara el principio, que continua hasta nuestros días, de la doble moral. La sociedad exigía continencia sexual, definía la sexualidad como sólo reproductora, castigaba duramente cualquier conducta que no estuviera al servicio de dicho fin y sin embargo mantenía prostíbulos cada vez mayores y mejor equipados, tanto de hombres como de mujeres, al servicio de las inevitables necesidades "sucias" de los varones. A finales del siglo XIX había en Londres 350.000 prostitutas censadas para una población de un millón y medio de habitantes... Sin comentarios...

Tal visión del sexo como algo impuro y condenable, hizo que muchos hombres y mujeres sufrieran enormemente por no poder desarrollar plenamente sus posibilidades sexuales y sus tendencias.

LA MORAL PURITANA.

La época victoriana y su concepto de sexualidad marcó las investigaciones de los años posteriores, en un conocido libro de información sexual escrito por Kraft-Ebbing se dividen las aberraciones sexuales en tres categorías: la homosexualidad, la heterosexualidad y la masturbación (¡sic!)

El inicio del siglo XX casi coincidió con los más importantes movimientos para la liberación sexual, mujeres y hombres intentaron que las condiciones de vida de ambos fueron más aceptables. Igualdad de derechos, mejores condiciones de trabajo e igualdad de responsabilidades ante la ley fueron las principales reivindicaciones, pero también se exigía el derecho al disfrute del propio cuerpo. Lentamente empezaron a desecharse muchos tabúes y la ciencia pudo, por fin, acercarse a la sexualidad humana sin demasiadas trabas éticas.

MAGNUS HIRSCHFELD

Los primeros en emprender un estudio serio del sexo fueron los movimientos de liberación sexual alemanes, capitaneados por homosexuales como Magnus Hirschfield que era médico como su padre, pero que primero estudió filosofía.

Viajando por África, observó civilizaciones que eran muy tolerantes y aceptaban conductas sexuales que en aquel momento, en Europa, eran tachadas de aberraciones, perversiones o desviaciones del sano ejercicio de la sexualidad. Más adelante encabezó un movimiento para pedir al Reichstag (Legislativo alemán) que eliminara del código penal las leyes contra los homosexuales. También creó el primer Instituto de Ciencias Sexuales.

La clínica del instituto ofrecía consejos médicos gratuitos, su sección universitaria daba conferencias gratis por todo el país proponiendo una nueva moral sexual más abierta y respetuosa, desarrolló un centro de asesoramientos para parejas y una biblioteca de consulta para estudiosos de la sexualidad humana.

Hirsfield es el autor del primer tratado serio sobre la homosexualidad humana "*Safo y Sócrates*", el primer estudio sobre la ley natural sexual *"Leyes Naturales del Amor"* en el que se manifiesta en contra de las ideas sobre sexualidad de las Iglesias cristianas, sin hablar de su magna obra *"Patología Sexual"* de más de 3.000 páginas, en la que recogió todas las patologías sexuales, y

elevó la sexología a rango de ciencia.

Era un hombre compasivo y comprensivo que luchó como médico a favor de las personas que por su tendencia sexual eran maltratadas y condenadas por la sociedad alemana de aquella época. Con la llegada de Hitler, un bisexual como él, tuvo que exiliarse fuera de Alemania, sus libros fueron quemados y sus compañeros de trabajo encarcelados, la misma suerte corrió el primer estudioso de la función del orgasmo W. Reich discípulo de Freud.

WILHEM REICH

Wilhem Reich fue el primero en relacionar represión sexual y política social. Analizó y estudió la historia de la humanidad a la luz de la represión sexual, y también fue el primero que se dio cuenta de que la energía sexual y la energía que dedicamos a tareas placenteras son la misma cosa. También imaginó la presencia de los virus que definió *"como seres entre el mundo orgánico y el inorgánico, es decir, las formas más primitivas de la vida o dicho de otro modo, los causantes de las enfermedades de las células"*. Sus obras que propugnaban la libertad para no hacer, frente al trabajo provocaron su expulsión del partido comunista.

En la Alemania nazi también fue perseguido lo que hizo que se expatriara en EE.UU.. Allí fue considerado antiamericano por sus revolucionarias ideas acerca de la libertad sexual. La "Organización de Drogas y Alimentación" prohibió las investigaciones, en las que trataba de demostrar que el orgasmo es una fuente de salud. Se negó y fue detenido, acusado como Sócrates de corromper a la juventud, encarcelado y en la cárcel murió.

Sus teorías sobre la energía orgásmica, que el llamó orgón, no están del todo aceptadas por la comunidad científica pero sus exposiciones sobre la sexualidad y los nefastos efectos que para la salud del individuo tiene una sociedad sexualmente represora, son ahora comúnmente aceptados. Hubiera sido feliz si hubiera podido saber que la Organización Mundial de la Salud en 1972 recogió su definición de salud sexual.

SIGMUND FREUD

Sigmund Freud era un médico austríaco de ascendencia judía. Fue el primero en descubrir la sexualidad como una dimensión

humana que se manifiesta desde el nacimiento hasta la muerte. Pero su desconocimiento de la anatomía femenina hizo un flaco servicio a la causa de la mujer. Sus seguidores y sobre todo las mujeres que desarrollaron sus teorías, a las que él humildemente llamó hipótesis de trabajo pero que sus discípulos elevaron a la categoría de dogmas, definieron a las mujeres como clitoridianas o varoniles y vaginales o femeninas. Una gran controversia se desarrolló en todos los estamentos de la ciencia, sobre la polémica del orgasmo vaginal o del orgasmo clitorideo, Marie Bonaparte, llegó a expresar que el verdadero orgasmo femenino era el de útero, ya que este suponía la aceptación del pene, de la maternidad y de la superioridad del varón. La mayoría de las mujeres cultas aceptaron estas teorías y fingieron el orgasmo vaginal con dedicación y esmero. ¡A nadie le gusta que le llamen neurótica o inmadura!

ALFRED KINSEY

Alfred Kinsey era un cuidadoso entomólogo al que le fue encomendado la ingente tarea de investigar la conducta sexual de los estadounidenses; con la misma precisión y prolijidad que empleaba para clasificar sus insectos se dedicó a entrevistar a 16.000 personas de todos los rincones y estamentos del país y en 1948 asombró a todo el mundo cuando los resultados de su ingente investigación se publicaron bajo el nombre de *"Conducta Sexual de Varón Humano"*, en él podría leerse por primera vez lo que todo el mundo había sospechado desde los albores de la humanidad, *"que solo el 20% de los varones humanos son homosexuales o heterosexuales exclusivos, el resto el 80% se mueven en un continuo homo-hetero, es decir sensu estricto son bisexuales"*.

En 1953 publicó un nuevo sondeo con el título *"Comportamiento Sexual de la Mujer"* lo que Kinsey reveló en este libro acerca de la sexualidad femenina fue fascinante.

Nos dijo que a los 45 años, el 13% de las mujeres entrevistadas había tenido contacto sexual y llegado al orgasmo con otras mujeres; un 7% había mantenido relaciones físicas continuadas y un 8% reconocía haber tenido deseos o fantasías sexuales hacia las de su mismo sexo y un 38% del total de las mujeres admitía inclinaciones homosexuales de alguna forma.

Entre el 3 y el 8% de las mujeres solteras (entre sus 20 y sus 35 años) afirmaron su tendencia predominantemente homosexual,

con pocas o ninguna experiencia heterosexual. En el 7% de las mujeres casadas se dedujeron las mismas respuestas que en el grupo anterior.

En cualquier caso no podemos aplicar estos datos a la realidad presente; sería difícil identificar el concepto homosexual femenina de Kinsey con el contenido semántico de la palabra Lesbiana de hoy.

No obstante es interesante resaltar que de las 142 mujeres del informe con un pasado en su mayoría homosexual, el 71% de ellas afirmaron no haberse arrepentido de sus experiencias, a pesar de que la mayoría destacaba que no tenía buen concepto del lesbianismo, ya fuera en el arte, el cine, la literatura o la vida real.

Con su trabajo, Kinsey también echó por tierra la creencia generalizada de que la homosexualidad fuera una amenaza para la supervivencia de la raza humana, mostrando que las relaciones sexuales entre hembras eran una constante en el reino animal, sobretodo en las especies mamíferas grupales como hámster, ratas y ratones, conejos, erizos, martas, vacas, antílopes, cabras, yeguas, leonas, ovejas, burras y por supuesto todos los primates superiores, especialmente nuestros primos lo chimpancés.

Lo que es una pena, es que a pesar de todos estos datos, todavía haya voces sobretodo las de las iglesias que tachen a la homosexualidad como algo “no natural”, específicamente humano y absolutamente maligno.

Kinsey veía la homosexualidad femenina, dependiendo de las circunstancias, como un útil sustituto de las relaciones heterosexuales, por ejemplo para las mujeres trabajadoras que no tienen tiempo para ocuparse de un matrimonio tradicional. Él mismo apunta en su informe que “las relaciones lésbicas proporcionan una cantidad considerable de afecto o de fuerte apego emocional”

Comparando las prácticas hetero con las homosexuales, Kinsey apuntaba que llegando al quinto año de relaciones sexuales dentro del matrimonio, el 40% de las mujeres alcanzaba el orgasmo en todas o casi todas las ocasiones, el porcentaje sube a un 68% en el grupo de mujeres también casadas y en el quinto año de su vida conyugal que habían tenido relaciones con otras mujeres. Por último, Kinsey nos deja con la boca abierta cuando llega a la sorprendente conclusión de que “las relaciones heterosexuales podrían ser mucho más satisfactorias si utilizaran el tipo de conocimiento que la mayoría de mujeres homosexuales tiene sobre anatomía y psicología femenina”

MASTERS Y JOHSON

Luego vinieron Masters y su compañera de investigación Johnson de la Universidad de San Luis que lograron acabar con la famosa pelea de orgasmo vaginal u orgasmo clitorideo, descubriendo que el orgasmo es igual venga de donde venga, ya que, nace en todos los humanos en la zona sacra de la medula espinal. También descartaron que la vagina femenina sea un órgano de placer y descubrieron el papel del ano y de la próstata en la respuesta sexual masculina.

Sus precisas observaciones de lo que ocurre en el cuerpo humano durante la respuesta sexual aclararon muchas dudas a profanos y a científicos, fueron ellos con su famosa clínica los que crearon una figura nueva en el campo de los profesionales de la salud, el sexólogo, con su libro: *"Estudio sobre la Incompatibilidad Sexual Humana"*. Se les ha achacado la medicalización de la conducta sexual humana creando disfunciones que antes no había como la eyaculación precoz o definiendo el perfecto ajuste de pareja como el coito con orgasmo simultáneo. También se les ha acusado de convertir el sexo en un mera función biológica o en un objeto de consumo más. Ellos contestaron a estas críticas con un libro *"El Vínculo del Placer"* en el que expresan sus ideas sobre el amor, el compromiso, la responsabilidad, la fidelidad, y en el que, por supuesto, se salen de los caminos de la ciencia para hacer un canto de alabanza al modo de vida típicamente americano.

JOHN MONEY

Pero, quizás, el hombre que más ha hecho por la liberación gay en Norteamérica ha sido John Money.

Él fue el que separó con claridad la identidad sexual de la identidad de género, definiendo la primera como biológica y la segunda como social y explicó las fases de la individuación sexuales.

Son muy grandes sus contribuciones en todos los campos de la ciencia sexológica, especialmente en la clínica, ya que fue el primero que propuso el tratamiento con hormonas para los delincuentes sexuales, la terapia de reasignación sexual en el transexualismo y también es el responsable de que de la mayoría de los códigos norteamericanos vayan desapareciendo los atentados contra libertad sexual de los individuos, especialmente

de los homosexuales, hombres y mujeres.

Sus descubrimientos en el campo del desarrollo sexual son inestimables, por ejemplo que las fijaciones sexuales que hacen que un objeto sexual sea de un sexo y no de otro, se imprimen en el cerebro, de manera inconsciente y antes de los cuatro años, constituyendo todas ellas lo que él llamó mapa erótico cerebral, un mapa este del que ya no podremos salirnos a lo largo del resto de nuestra vida, y que la identidad de género por la que nos definimos como hombres o mujeres nada tiene que ver con el objeto sexual, puesto que pertenece al ámbito social y viene determinada por la cultura a la que se pertenece.

LOS FELICES SESENTA.

En estas llegaron los felices años sesenta, con sus movimientos de transformación política, económica y sexual, muchos están de acuerdo en decir que lo que más favoreció la libre expresión de la sexualidad humana no fueron los descubrimientos de Master y Johnson sobre la respuesta sexual, ni los manifiestos sobre la función del orgasmo de W. Reich, ni el discurso sobre la identidad de género de J. Money, lo que verdaderamente liberó a los seres humanos y les permitió expresarse sexualmente en libertad fue el descubrimiento de los anticonceptivos orales llamados vulgarmente “la píldora”. Esto permitió por primera vez en la historia de la humanidad separar sexo de reproducción de una forma realmente efectiva. Este hallazgo, que como un vendaval que se llevó todas las consideraciones morales mantenidas durante más de 6.000 años, también favoreció el desarrollo de una identidad sexual gay y lesbiana.

Los felices sesenta trajeron la educación sexual a las escuelas, los niños pudieron recibir adecuada instrucción sobre sus cuerpos y sobre como tener o no tener hijos, también aprendieron que cualquier opción es buena y saludable si no hace daño a otro, y que nadie tiene porque meterse en la expresión sexual de los demás.

LA LIBERACIÓN GAY Y LESBIANA.

Es absolutamente seguro que un libro de sexo dirigido a heterosexuales se moleste en hacer un pequeño apartado para la historia de la liberación gay y lesbiana porque da por supuesto que la libertad sexual que le concierne también vale para estos

colectivos. Sin embargo cualquiera que sean las libertades que disfruten ahora, al final del siglo XX, son el resultado de una lucha, a veces secreta, a veces pública pero siempre dolorosa y agotadora. Tan solo hace cuarenta años, un libro como este hubiera sido impensable no solo en España sino en la mayoría de las naciones del Occidente desarrollado, ya fuera la URSS. o los EE.UU., las relaciones gays o lesbianas ya fueran sexuales o emocionales no se reflejaban, ni en el cine, ni en el teatro y se circunscribían al cine pornográficos.

En la actualidad podemos recordar la revuelta gay ocurrida en junio del 69 en un bar de Nueva York llamado Stonewall Inn., allí, un grupo de gays y lesbianas respondieron a una redada policial con una revuelta, pero antes de esta fecha en el 55, Del Martín, Phyllis Lyon y seis mujeres más crearon *las hijas de Bilitis,* un club social que con el tiempo se fue extendiendo por todo EE.UU. y por el resto del mundo occidental reclamando modificaciones políticas y educativas y comportándose de un modo muy expresivo y manifestando sus tendencias en público y aunque la revuelta de Stonewall Inn. marcó el principio de las reivindicaciones gays y lesbianas, tenemos que reconocer que aquello no surgió de la nada, que los homosexuales masculinos y femeninos ya llevaban luchando durante muchos años por sus derechos.

Aquel día empezó a conmemorarse los años siguientes con el nombre *"Día del orgullo Gay y Lesbiano"*, y poco a poco los homosexuales de las cloacas como los llamo Federico García Lorca, empezaron a salir, a expresarse a reivindicar un estilo de vida propio.

En 1972, William Johnson se convirtió en el primer gay ordenado por una institución religiosa de gran renombre, un año más tarde, Elaine Noble, lesbiana, salió elegida diputada por el estado de Masssachusetts. En el 74, la revista *Time* cedió una portada a Leonard Matlovich, expulsado del ejercito por ser Gay. En el 77, Harvey Milk, reconocido públicamente como gay, fue elegido concejal de San Francisco y dos lesbianas ganaron la guarda y custodia de sus hijas. En el 79 fue la primera manifestación de gays y lesbianas en Nueva York, congregó a mas de 100.000 personas venidas de todos lo confines de la Tierra. En los ochenta se hicieron películas del mundo gay de un modo realista y con un tratamiento normalizado.

Cuando el Sida apareció, la comunidad gay fue estigmatizada como culpable, pero la indignación que causó este hecho entre gays y lesbianas los hizo más guerreros y mucho más

comprometidos.

La eliminación de casi todos los códigos europeos de los delitos homosexuales, la libertad de manifestarse y de asociarse, la ley de parejas de hecho y el reconocimiento de la adopción en pareja son reivindicaciones que poco a poco se van consiguiendo.

A MODO DE CONCLUSIÓN

Aunque el término *"Revolución Sexual"* se emplea en muchos contextos sigue sin estar claro, porque para la mayoría tiene que ver con el uso de anticonceptivos, el poder tener relaciones sexuales antes o fuera del matrimonio, y el poder recurrir al aborto en caso de necesidad. Pero el principal y más importante cambio es el reconocimiento de la igualdad sexual entre todos los seres humanos y su derecho a expresarse. Fueron los Movimientos Feministas y los Movimientos de Gays y Lesbianas los que realmente echaron los cimientos para que la verdadera libertad sexual fuera, poco a poco, calando en la mentalidad de la gente.

Puede decirse que la revolución sexual está en marcha y que no concluirá hasta que la última mujer, el último gay y la última lesbiana de la tierra vean equiparados sus derechos a los de los miembros más favorecidos por la cultura: los hombres heterosexuales.

LESBIANISMO. (Bollera, tortillera, cimbalita, ginecocigio, tribadismo, homofilia, homosexual femenina)

La palabra lesbiana proviene de un relato trágico griego relativo a una mujer llamada Safo, que vivió alrededor del año 600 a.C. Dirigía una escuela de doncellas en la isla de Lesbos. Safo se enamoró de una de sus alumnas, Faón, que no le correspondió, desesperada se suicidó ahogándose en el mar. Dejó una extensa colección de poemas de amor al estilo de Píndaro, expresando de manera sublima el amor entre mujeres. Los pocos que han llegado hasta nosotros, son los que se salvaron de las llamas de la Inquisición. Aunque sus poemas dan a entender lo contrario, los griegos fueron absolutamente intolerantes son las relaciones entre mujeres aunque permitían las de adolescentes y hombre adultos nunca permitieron tampoco las que pueden darse entre hombres hechos y derechos.

Las lesbianas al elegir compañera de cama no se diferencian en nada del resto de los mortales, algunas prefieren lo conocido y otras buscan lo exótico, algunas gustan de las relaciones estables y otras prefieran la aventura y el descubrimiento. Las hay que pueden comportarse muy “masculinamente”, otras que pueden ser extremadamente “femeninas” y otras pueden preferir un “look” andrógino, personal e indefinido.

En cuanto a la conducta sexual también sus gustos suelen ser muy variados, algunas sienten un profundo rechazo hacia cualquier tipo de penetración y prefieran las caricias exteriores y otras disfrutan con la penetración mutua con los dedos, o con un consolador. Algunas practican el cunnilingus y otras no, algunas mantienen parejas estables de larga duración y otras no, las primeras lo atribuyen a la ventaja que supone convivir con una persona con la que se comparten sentimientos y aficiones y las otras achacan al exceso de conocimiento la dificultad de mantener la pasión en el tiempo. Las lesbianas tienen una gran ventaja con respecto a los gays, su capacidad de tener hijos, ya sea eligiendo un buen semental o a través de la inseminación artificial, para la que ni siquiera es necesario recurrir a un profesional, algunos grupos de autoayuda de lesbianas enseñan como hacerlo con una cucharilla.

En casi todas las ciudades grandes hay clubes de autoayuda y bares exclusivos, en los que las lesbianas pueden conocer, relacionarse y ligar con personas que sienten y sufren de la misma

manera y por lo mismo.

Para el propósito de este libro, el sexo lesbiano es cualquier encuentro físico en el que participan mujeres, y una lesbiana es cualquier mujer que se identifique como tal, tenga o no tenga relaciones sexuales.

BREVE HISTORIA DE LOS LIBROS ERÓTICOS EN LA ANTIGÜEDAD

HACER EL AMOR.

"Hacer el amor" es algo más que "tener relaciones sexuales", "hacer" quiere decir construir o edificar, "tener" quiere decir poseer y en ese verbo encontramos algo de egoísta, de autosuficiente. Hacer supone colaborar, tener supone estar en posesión de la verdad.

Cuando se me propuso elaborar este libro pensé que sobre el Kama Sutra estaba todo escrito. Desde que Burton y Arbuthnot publicaran, por primera vez, en 1883, una traducción al inglés, numerosas ediciones y reflexiones se han hecho sobre el antiguo arte de "hacer el amor", de construir entre dos o más un mundo erótico a mayor gloria del dios Kama, ese bondadoso dios que nos deja entrever el Paraíso en esta tierra, el dios de la voluptuosidad y la sabiduría a través de la emoción sexual.

Otra de las cosas que descubrí fue que todos, o casi todos los libros inspirados en él estaban dirigidos a heterosexuales, daban por supuesto que la iluminación místico-sexual solo podía alcanzarse a través de las relaciones entre un hombre y una mujer, y aunque en el Kama-Sutra hay un apartado dedicado a la homosexualidad masculina, no hay nada que hable de la homosexualidad femenina.

La enajenada relación de los cuerpos no tiene sexo, la pasión sexual solo se expresa ante el objeto deseado y ese objeto no esta en nuestra mano el elegirlo, está grabado en nuestro mapa cerebral desde las más tempranas etapas de la infancia, incluso, posiblemente, desde los albores de la humanidad cuando apenas éramos distintos de nuestros primos los primates.

El Kama Sutra, el Ananga Ranga, El Jardín Perfumado y el Tao no son tan explícitos en la expresión del sexo como la publicidad nos ha hecho suponer y hablan también de pasión, de amor, de erotismo. Aunque podamos relacionarnos sexualmente con muchas personas, a menos que hayamos desarrollado un grado suficiente de pasión y de complicidad con estas personas, no conseguiremos ni rozar siquiera el verdadero significado de los objetivos de Kama.

El kama se define como: *"el disfrute de los objetos apropiados a*

través de los cinco sentidos: la vista, el oído, el olfato, el gusto y el tacto, incluyendo tanto la mente como el sentimiento". Ateniéndonos a esta definición la idea de kama tiene tanta importancia para nosotros como la tuvo para los indios orientales hacia el año 400 d.J.C.

El Kama Sutra se debió recopilar y escribir entre los años 100 y 400 de nuestra era, cuando en Grecia gobernaba Pericles y Roma desarrolló todo su potencial guerrero y político, en una India de la que ni los propios indios se acuerdan ya. Fueron los tiempos de la consolidación de los estados feudales, el establecimiento de unas clases guerreras dominantes y ociosas a la sombra del comercio de la seda, la cerámica y las especias que venían de la China en largas caravanas cruzando las poderosas montañas de la cordillera del Himalaya.

El ideal del noble, en aquellos tiempos de abundancia, era disfrutar de los placeres terrenales para ello se rodeaba de buenos amigos, y hacía un arte de cada una de sus necesidades, la comida, la bebida, el amor, la poesía, la pintura y la música florecían en aquellas esplendorosas cortes. No en vano lujuria viene de lujo... Y se empezaron a escribir libros para enseñar a vivir con más placer, libros sobre gastronomía, pintura, música, poesía y sexo.

DHARMA, ARTHA Y KAMA

Vatsyayana explica en su Kama Sutra que la felicidad consiste en la adquisición de tres cosas: dharma, artha y kama.

El dharma es el desarrollo del espíritu religioso, el artha la conservación y desarrollo de las riquezas y el kama el placer sexual. Estas tres cosas siguen siendo importantes dos mil años después, aunque dharma parece haber pasado a un segundo plano, artha y kama siguen estando presentes en los deseos de todos. Salud, dinero y amor... es lo que piden todos los ciudadanos si se les pregunta que es lo que necesitan para ser felices, posiblemente los indios creían que la salud era un problema de rango espiritual y por eso la encomendaban al buen hacer de los dioses y ese es el verdadero significado de dharma.

La diferencia es que hoy los deseos se han democratizado. En aquellos tiempos solo los nobles podían aspirar a una vida mejor, ahora somos todos los que queremos ser felices y tener el dinero suficiente para disfrutar de la vida y a casi todos nos gustaría disfrutar de una relación amorosa y sexual satisfactoria durante el mayor tiempo posible.

Hay otra gran diferencia, los nobles indios apenas se ocupaban del deseo femenino, las mujeres eran poco más que objetos destinados al placer de los hombres, esto no significa que se pase por alto el placer femenino pero se considera como la expresión del bien hacer masculino, hay páginas enteras dedicadas a explicar como estimular y favorecer el goce de la mujer, incluso se aconsejan posturas específicas para que las mujeres alcancen su orgasmo.

Esto tiene una fácil explicación: en aquellas épocas se creía que las mujeres insatisfechas solo concebían hembras y para las castas guerreras los varones eran imprescindibles para su supervivencia, el dominio sexual del hombre sobre la mujer se expresaba a través del orgasmo femenino que favorecía el yin o parte masculina de la mujer. La mujer sin orgasmo se vuelve yan y solo concibe niñas.

A pesar de que el Kama Sutra se considera un libro de posturas sexuales contiene otros muchos consejos. En realidad es un libro de buenas costumbres aunque algunas de ellas nos resultan bastante chocantes; como el arte de enseñar a hablar a los estorninos o el uso de los abanicos, pero otras como el arte de los perfumes, la música o la comida no nos son tan extrañas.

Este Kama Sutra esta dedicado a las parejas de homosexuales femeninas, es decir de lesbianas. He seleccionado las partes del texto original que son fácilmente asimilables a los usos y las costumbres de las mujeres de hoy en día, he conservado algunas informaciones que a pesar de sus dos mil años de antigüedad, a mi entender, siguen vigentes. Me ha parecido bien comentar aspectos de las milenarias posturas que tanta fama han dado al texto. He puesto mucho interés en explicar tanto los masajes eróticos como los puntos de presión más adecuados para estimular el placer.

Una de las muchas tragedias que provocó el Tercer Reich fue la destrucción de las primeras y mejores investigaciones sobre la homosexualidad, tanto masculina como femenina, se tardaron más de cincuenta años en volverlas a reconstruir pero, afortunadamente, los criterios sobre la homosexualidad que pasó desde ser una aberración sexual, a convertirse una enfermedad altamente contagiosa, para terminar siendo una malformación genética, han desaparecido.

En este momento, ningún investigador de la conducta humana que se precie considera a las lesbianas como algo más que personas con una peculiar forma de elegir a sus compañeras

sexuales, se sabe que la homosexualidad no constituye ni un modo de ser, ni de sentir, que las lesbianas exclusivas, lo mismo que las heterosexuales puras, apenas son un 16% de la población y que el 84% restante nos movemos en un continuo en el que pueden darse todas las variantes y todos los porcentajes posibles entre lo masculino y lo femenino.

OTROS TEXTOS SOBRE EL ARTE DEL AMOR.

En este momento habría que hacer un homenaje a un magnífico aventurero, investigador y traductor llamado Sir Richard Burton, cuyo nombre coincide con el del malogrado actor que pasó a la posteridad más que por sus méritos como interprete, que tenía muchos, por haber sido dos veces marido de Elizabeth Taylor.

Sir Richard Burton además de *"Kama Sutra",* tradujo *"Los cuentos de las Mil y una Noches"* con el nombre de *"Arabian Nights"* también encontró y rescató *"El jardín perfumado"* un antiquísimo texto árabe escrito para solaz de los cadíes del Norte de África junto con el *"El Ananga Ranga"* y "*Las enseñanzas de Tao"* que también tienen mucho que decir a los occidentales sobre el arte de amar en Oriente.

EL ANANGA RANGA.

Dos años después de la publicación del "Kama Sutra" y cuando todavía no se habían apagado los ecos y la polvareda del escándalo que siguió a su aparición y el rechazo que provocó en las gentes de orden, a pesar de que las diez primeras ediciones se agotaron en tres meses y en el primer año había sido traducido a casi todos los idiomas europeos, Sir Richard Burton y su amigo Foster Fitzgerald Arbuthnot presentaron otro texto oriental "El Ananga Ranga".

Este texto fue escrito hacía el 1172 y con la intención de que los esposos no se separaran. Así lo explica Kalyana Malla, su autor: *"La razón principal por la que una pareja se separa, y la causa de que el marido caiga en los brazos de otras mujeres y la esposa en los de otros hombres es la falta de placeres variados y la monotonía que indefectiblemente sigue a los días del ardor inicial".*

El "Ananga Ranga" toma del "Kama Sutra" la mayoría de las indicaciones de tipo técnico como posturas y variaciones al coito, también incluye varios relatos de tipo pornográfico para excitar

los sentidos de los inapetentes. El título quiere decir “Etapa de lo Incorpóreo” que hace referencia a un pasaje de la vida del dios Kama cuando fue convertido en espíritu incorpóreo por el ojo ardiente del dios Shiva que redujo su cuerpo físico a un montón de cenizas.

La fecha de aparición del libro coincidió con el inicio de la Primera Cruzada cuando Oriente y Occidente entraron de nuevo en contacto después de siglos de ignorarse mutuamente. Los cruzados que volvían de Tierra Santa traían muchas historias, muchas sabidurías y nuevas prácticas tanto en la mesa como en la cama. Los duros soldados que partieron de las frías y áridas cortes europeas se encontraron con las refinadas cortes orientales, y experimentaron el arte de amar de sus enemigos árabes, sirios y norteafricanos. Volvieron con conocimientos sobre la relación sexual, refinamientos en el arte del erotismo y nuevas costumbres como la del baño, la comida y los preliminares sexuales.

Las mujeres que como Leonor de Aquitania acompañaron a sus maridos también descubrieron que en los harenes de los enemigos de la fe se consideraban las relaciones entre mujeres como un complemento que hacía la vida sexual más estimulante, y que llenaba el hueco de la pasión en aquellos lugares en los que la presencia de los hombres estaba prohibida. Aprendieron a masturbarse, el refinamiento de los sentidos, el valor del cuerpo y el placer del agua, de los masajes, de los bálsamos y de los perfumes.

EL JARDÍN PERFUMADO.

“El Jardín Perfumado” es un volumen escrito para el Caid Nefzawi que probablemente vivió en Túnez en el siglo XVI y que un oficial francés, destinado en Argelia, descubrió, a mediados des siglo XIX arrinconado en una biblioteca.

Lo que más sorprende en su lectura es que el anónimo escritor del texto sabía mucho más de anatomía humana y conocía mucho mejor la respuesta sexual que los indios que redactaron los dos textos anteriores.

Posiblemente se deba a que los árabes de Al Andalus eran unos médicos excelentes y conocían mucho mejor que sus homólogos cristianos la anatomía humana.

La mayoría de los consejos del sabio autor de “El Jardín Perfumado” son de sentido común, y aunque no identificó el punto “G”, si dijo que algunas posturas producían sensaciones nuevas

muy placenteras en las mujeres. Lo que es cierto es que debía tener mucha experiencia.

Lo mismo que el “Kama Sutra”, “El jardín perfumado” no solo aborda temas sexuales sino que también se ocupa de alimentos eróticos, de afrodisiacos, y de como arreglarse y perfumarse para el encuentro sexual, fue el tercero de los libros publicados por la Kama Shastra Society (shastra significa “libro sagrado” y esta sociedad se fundó para traducir libros sagrados de otras culturas).

En el texto original de “El Jardín Perfumado” se incluye una amplia sección dedicada a prácticas homosexuales. Estaba terminando de traducir esta parte cuando a Sir Richard Burton le sobrevino la muerte, su esposa que no compartía las aficiones del marido arrojó la traducción al fuego. No se perdió del todo porque el doctor Grenfell Baker, consiguió volver a reconstruir el material partiendo de cartas, de apuntes y de las conversaciones que mantuvo con Burton hasta su muerte.

TAO

El Tao es una recopilación de la antigua sabiduría china. Fue escrito mucho antes que los tres anteriores porque la cultura en la que nació es anterior a la de Egipto antiguo, a la de la India del Kama Sutra o a la de la Grecia de Pericles.

El Tao es un conocimiento que se sostiene sobre ocho pilares: *filosofía, revitalización, dieta equilibrada, dieta de los alimentos olvidados arte de curar, sabiduría sexual, poder y éxito*. La filosofía taoísta preconiza la utilización del sexo para mejorar la salud, armonizar las relaciones y aumentar la realización espiritual. También contiene algunos consejos para incrementar la energía sexual.

Los filósofos taoístas creían que, para alcanzar las más altas cotas de excitación, la estimulación debía prolongarse conteniendo el orgasmo. Todas las posturas del Tao tienen como función revitalizar el organismo y aumentar la salud y la energía sexuales, algunas son diferentes de las árabes o de las indias lo que refleja las diferencias culturales y de concepción que los chinos de aquella época tenían del sexo. Tomemos por ejemplo algunos de los nombres de sus posturas que como *“El caballo a galope”, “Mariposas en vuelo”, “Golondrinas Enamoradas” o “Gusano de Seda Tejiendo su Capullo”* son descripciones visuales que nos muestran que para los antiguos chinos el acto sexual formaba parte de las artes.

Si comprendemos esta forma de pensar, si entendemos que al hacer el amor estamos componiendo una obra de arte, posiblemente empezaremos a sentirnos atractivos como seres sexuales y empezaremos a pensar en el sexo como en algo bello, como en algo digno de ser admirado como lo hacemos con la pintura o la música.

QUÉ SE PRETENDE CON ESTE LIBRO.

Este libro no trata únicamente de sexo, trata de amor, de conocimiento y de placer, del placer que se consigue con el sexo y del que se consigue haciendo feliz a otra persona. No es que yo crea que las relaciones sexuales fugaces no son placenteras, lo son y mucho, el placer de la conquista y el placer del olvido están en ellas, pero evidentemente con una persona que se acaba de conocer no se va una a poner a hacer posturitas y en un encuentro rápido no puede una entretenerse en dar un masaje sensorial o en lavar la cabeza o bañar a la amiga, para ello se requiere un poco de confianza y un mucho de complicidad y de comunicación. Por eso en este libro hablo más de amiga, compañera, pareja o amante que de conocida o ligue.

También he incluido una serie de curiosidades relacionadas con las relaciones sexuales de todo tipo, con sexo seguro y ¡cómo no! con las enfermedades de transmisión sexual que tanto daño han hecho a la libre expresión de nuestra sexualidad.

Utilizar un preservativo es, hoy en día, parte del juego sexual porque el Sida, aunque ya está controlado, sigue siendo una maldición que nos encoge el alma, bien es verdad, que una lesbiana exclusiva que no consuma drogas por vía parenteral no corre ningún riesgo de contraerlo, pero también es verdad que, cuando hacemos el amor con una persona lo estamos haciendo con todo su pasado, por eso y porque no queremos que nuestro cuerpo, que es el asiento del placer, se resienta, recomiendo comidas y bebidas y hago un aparte para hablar de afrodisiacos, enfermedades de transmisión sexual, drogas y sus riesgos.

Gran parte del libro está dedicado a posturas sexuales, el “Kama Sutra”, pensado para parejas heterosexuales, ofrece un buen repertorio de ellas, yo he elegido las que pueden usarse en parejas lesbianas y he incluido algunas que buenas amigas, a las que agradezco desde aquí su deferencia y su información, me han comentado.

Por último este libro no es más que un libro de recetas, al estilo de los antiguos libros de cocina, se ofrece un menú dispuesto, pero es a vosotras, a las que tenéis interés en desarrollar vuestro potencial erótico, a las que os corresponde elegir lo que más os guste y rechazar por indigesto lo que os siente mal.

“NO OLVIDEMOS QUE NO TENEMOS UN CUERPO, *SOMOS CUERPO”*

WILHEM REICH.

LA PREPARACIÓN DEL CUERPO.

Dentro de la tradición antigua india de la que surge el Kama Sutra, el cuerpo se considera un vehículo para comunicarse con las divinidades y nada tiene de pecaminoso. El sexo se considera como un sacramento y las estatuas eróticas que llenan las paredes exteriores de los templos de toda la India dan fe de ello. El cuerpo ha de ser tratado con reverencia y en la parte del libro en la que se describe la "vida de un ciudadano" se detalla el cuidado que se debe procurar al cuerpo:

"*Una vez se ha levantado por la mañana y ha realizado su necesidades, debe lavarse los dientes, aplicar una cantidad limitada de ungüentos y perfumes a su cuerpo, adornar su persona, ponerse ungüento en los párpados y debajo de los ojos, colorearse los labios y mirarse en el espejo. Después de comer su ración de betel, ha de mascar hojas de hierbabuena para mantener el aliento fresco. Debe bañarse diariamente, ungir su cuerpo con aceite perfumado cada dos días, darse jabón cada tres días, lavarse la cabeza cada cuatro días y el resto del cuerpo cada cinco o diez días según lo necesite. Todo esto no debería dejar de hacerse con regularidad y también eliminar varias veces al día el sudor de las axilas"*

Las preferencias culturales en cuanto al aseo y al adorno pueden cambiar pero en lo relativo a la higiene todos los consejos expuestos en el Kama Sutra siguen estando al día. Dos mil años después de que fuera escrito, la limpieza sigue siendo el mejor afrodisíaco, para muchas una piel limpia y cuidada, un cuerpo sano y oliendo bien son imprescindibles para que la sesión de amor sea perfecta.

De todos modos ten mucho cuidado con la colonia que eliges no todo el mudo aprecia los olores añadidos. Hay incluso personas que los detestan y prefieren el fresco olor del gel de la ducha. Infórmate antes de prepararte para la cita, si entras con mal pié eso tiene poco remedio. Busca colonias que realcen tu olor natural, o no cambies de perfume si la conociste con uno, el olor es muy importante en las distancias cortas y un olor conocido evoca muchas más cosas de las que conscientemente somos capaces de darnos cuenta.

LA BOCA.

La boca es la puerta del amor, un mal olor disminuye por si solo la atracción sexual pero un mal aliento puede matarla por completo. Mascar hojas de menta como recomienda el texto hindú es muy efectivo, pero no es fácil encontrarlas, por eso hacen el mismo efecto los chicles y los caramelos de menta o de clorofila. En el mercado hay una multitud de productos para combatir el mal aliento pero lo mejor es una alimentación sana y una estricta higiene dental.

Si el mal olor de tu aliento es grave y constante te recomiendo que visites a un médico puede que tengas alguna dolencia que no sabes.

EL CUERPO

Ejercitarse todos los días en el gimnasio mantiene la forma física y el vigor, pero también ayuda a que los movimientos sean graciosos y frescos, elásticos y naturales, no es la belleza física lo que atrae más, lo que realmente nos atrae es la salud, un cuerpo saludable y bien proporcionado es mucho más atractivo que un cuerpo bello. Cuidado con los músculos demasiado desarrollados, no son bellos, ni con los cuerpos demasiado delgados. No olvides nunca que la verdadera virtud está en el término medio, en la armonía. Bien es verdad que, una de las ventajas que el estilo de vida lesbiano ha desarrollado ha sido el respeto por la morfología de la otra, posiblemente porque al desechar el modelo sexual masculino han desarrollado un modelo sin modelos, valga la redundancia, y cada persona representa su propia belleza. Pero esto no quiere decir abandonarse y renunciar a cualquier tipo de coquetería. Vuelvo a decir que no hay que olvidar que la virtud está en su junto término medio, ni esclava de la moda, ni abandonada.

EL ESPÍRITU

Un bonito cuerpo llama la atención en primer lugar, es cierto, pero a la larga aburre, un espíritu cultivado mantiene el interés durante muchísimo más tiempo, y genera mucho más placer que el que puede desprenderse de la sola contemplación de un cuerpo hermoso. Saber hablar y saber escuchar son artes que toda buena amante debe dominar. Conocer el mundo en el que se vive, ser

capaz de discutir pausadamente sobre cualquier tema. Disfrutar con todas las artes y todas las ciencias sin ser una erudita en ninguna de ellas es un buen objetivo.

Hacer el amor puede durar toda la vida pero el antes y el después, a veces, son mejores si la conversación es amena y los lugares de expansión se comparten con regocijo. Muchas mujeres se quejan de la falta de interés de sus compañeras por nada que no sea su propia identidad. El mundo está lleno de lugares divertidos en los que puede hacerse el amor con la mirada o con la mente. La comunicación de los cuerpos es imprescindible pero la comunicación del espíritu se mantiene durante mucho más tiempo.

Los antiguos griegos, sabían mucho del arte de la conversación, tanto que inventaron un amor exclusivamente espiritual llamado amor platónico, por ello proponían que un buen amante debía saber:

- El arte de cultivar la amistad, que se nutre de pequeños detalles sin importancia.
- El arte de conocer el lenguaje del cuerpo, que tiene mucho que ver con la adivinación intuitiva de los estados de ánimo y de las necesidades.
- El arte de entender la comunicación sin palabras y las palabras de la comunicación.
- El arte de cuidar a los enfermos, a los tristes y los apenados sin que ellos se sientan mal por ello.
- El arte de dar sin ofender y de pedir sin sentirse ofendida.
- El arte de ser capaz de jugar a cualquier juego o deporte sin necesidad de hacerlo bien, ni de ganar.
- El arte de ser capaz de expresar la ternura y de reconocer su expresión en los demás sin confundirla con el sexo.
- El arte de la diplomacia y la discreción.
- El arte de conocer las costumbres y los usos sociales.
- El arte de expresar y controlar las propias emociones.
- El arte de comprender las emociones ajenas.
- Conocer y respetar la naturaleza de las cosas.
- Amar la vida sencilla y el aire libre.

Cualquier mujer que sea capaz de ser experta en tan gran número de artes tiene garantizado el ser la mejor amante del

mundo, sea o no experta en sexo es lo de menos.

EL DEPILADO

Como ya he dicho la higiene es esencial y tan imprescindible como ducharse y lavarse la cabeza a diario, es afeitarse. Unas piernas como un bosque o un sobaco como el bigote de un guardia civil pueden ser encantadores para algunas pero en general no son agradables. Durante los años sesenta se renunció al depilado lo mismo que se renunció al sujetador y al maquillaje, en aquellos momentos todo esto tenía un fuerte valor testimonial y de rebeldía contra los modelos machistas. Ahora han perdido ese valor y muchas mujeres que no se afeitan, depilan, maquillan o arreglan con coquetería lo hacen más por comodidad o vaguería que por testimonio.

Hacer el amor es una fiesta de los sentidos y es necesario, rendirle el respeto que se debe. Se trata de atraer, de encandilar, de emocionar, de sujetar y de hacer enloquecer. Tenemos a nuestra mano el emplear todas las armas que se nos ocurran. Pero recordemos que sobre gustos no hay nada escrito y que hay muchas lesbianas que prefieren los pelos y el aspecto informal. Lo bueno que tiene el estilo lesbiano, si es que lo hay, es que cada una puede ser tal y como desea ser y siempre habrá alguien que se sienta atraída por ello.

EL VESTIDO

Durante muchos años se dividía a las lesbianas en dos grupos, *las que se visten como dandis y las que se visten como obreros de la construcción*. Es esta una “gracia” del machismo que también es capaz de decir que una mujer es lesbiana porque no se ha encontrado un hombre como es debido en su camino, pero, lo cierto es que durante mucho años las lesbianas buscaron sus señas de identidad a través de la renuncia a los aspectos femeninos de la personalidad, intentando crear un modelo de identificación diferente, ni masculino, ni femenino.

En la actualidad, cuando se sabe con certeza que las lesbianas no son mujeres diferentes, que el ser homosexual no es pertenecer a un tercer sexo, sino que solo es una elección de objeto y que no hay porque identificarse a través del vestido, las lesbianas han recuperado el gusto por la ropa bonita y favorecedora, y por la ropa interior sexy.

Si vas a ligar o has quedado con tu amiga elige despacio lo que te vas a poner, busca en tu armario aquello que sabes que te favorece o lo que sabes que le gusta, no renuncies a los tacones o a las faldas estrechas si sabes que con ellos “rompes la pana”, preséntate seductora pero no te pases, que sienta que te has vestido para ella sola, no para todas las demás y sobretodo no compitas, es muy desagradable sentir que tu amiga está compitiendo contigo porque tiene más dinero, más gusto o ganas de quedar por encima.

LOS HUMANOS NO HACEMOS CULTURA, SOMOS CULTURA, POR ESO NADA HUMANO ES YA NATURAL.

EL ENCUENTRO.

Los primeros sentidos que nos estimulan sexualmente son la vista y el oído. Nos podemos sentir instantáneamente atraídos por una imagen o por el sonido de una voz. El timbre de esta voz construye una imagen mental que nos atrae como el imán al hierro, queremos estar más cerca, queremos aproximarnos para mantener el sonido de esa voz y sentir como nos vamos enamorando, entonces sentimos el deseo de tocar para estar seguros que la presencia de la voz es real.

Después es la vista la que actúa, los ojos, el cuerpo, las tetas, el culo y también la ropa, el estilo y la sonrisa nos entran hasta el cerebro y nuestro cuerpo empieza a reaccionar en una dirección bien conocida.

Si te fijas mejor te darás cuenta de que el interés es mutuo. Hay una ley no escrita que dice que “si te gusta alguien, tú también le gustas”. A partir de ahora ya no hay reglas, compórtate como te dicte tu corazón y pon todo tu empeño en ello, si no consigues tener una aventura, sí puedes tener una amiga, que también es estupendo.

EL AMBIENTE

Has conseguido que venga a tu casa, ahora tienes que crear un buen ambiente.

Tan importante como preparar el cuerpo para el encuentro es preparar el espacio donde va a desarrollarse la relación. Pon especial interés en la habitación donde va a tener lugar el encuentro, pero no descuides el resto de la casa. Una casa es el espejo de su dueña. No te digo que te pegues la paliza y lo dejes todo como los chorros del oro, pero un ambiente agradable se puede ir al traste si el cuarto de baño está hecho un asco, la nevera huele mal, el cubo de la basura está a rebosar o el cesto de al ropa sucia preside el centro del salón.

Además de decorar la habitación con flores y utilizar fragancias, como sugiere Vatsyayana, hay otras cosas con las que pueden crearse el ambiente adecuado.

En primer lugar asegúrate de que la habitación esté suficientemente caliente, pero no cargada, o de que esté fresca si hace mucho calor. Es una buena idea poner música de fondo que

realce el ambiente, elige música suave y no demasiado de moda, que no distorsione, que os permita hablar y que no os distraiga de lo que venís a hacer. Comprueba que el móvil está desconectado, el contestador en su sitio y que no esperas a nadie.

COMER Y BEBER

Prepara algunas cosas de comer, ligeras y en pequeños bocaditos, algo de beber también ligero, refrescos y nada de alcohol, si acaso una botella de cava bien fría. El amor suele resultar mejor con un estómago satisfecho, pero no empachado, y sin duda con la cabeza bien despejada.

PARA PERFUMAR LA HABITACIÓN

Existen en el mercado una serie de fragancias suaves. Las que vienen en forma de aceites esenciales para impregnar en una esponja, son las más adecuadas, no conviene poner velas, ni pebeteros de humos; son peligrosos y algunos pueden producir somnolencia.

PERFUMAR LA PIEL

Existen un gran número de aceites que pueden usarse para masajear tu piel y la de tu pareja.

FLORES

Las flores frescas y fragantes como las rosas y los claveles decoran y perfuman de forma natural el ambiente.

SÁBANAS MANTAS Y COJINES

Las sabanas tienen que estar escrupulosamente limpias, si tienes la precaución de guardarlas con ramitos de azahar o de lavanda tendrás una fresca fragancia muy agradable. Cuida también tu ropa interior, limpia y seductora por supuesto.

LUZ

El suave resplandor de una luz indirecta que enfoque al techo y un tenue color rosado embellece la piel más fea, no lo olvides.

NADA HUMANO ME ES AJENO.

ACICALAMIENTO MUTUO

Aunque el Kama Sutra indica que no se debe presenciar la higiene corporal del amante, nada dice del acicalamiento mutuo. Hoy en día, la mayoría de las amantes disfrutan enormemente acicalándose y compartiendo cuarto de baño y armario que es una de las grandes ventajas de compartir la vida con una persona de tu mismo sexo.

Compartir el baño o la ducha no solo garantiza la limpieza de la compañera sino que predispone al amor.

Acicalarse, pintarse, incluso compartir y aconsejar la ropa que se lleva, es un buen ejercicio de confianza y de complicidad que intensifica el deseo y retrasa su consumación, además de estimular los sentimientos de ternura, cariño, confianza y permitir que cada una se sienta protectora de la otra. También contribuye a eliminar las inhibiciones con respecto al propio cuerpo y al desnudo.

De todos modos este no es un ejercicio indispensable porque hay personas que consideran el cuarto de baño como su castillo y prefieren estar solos. Es muy importante, en esto como en todo, respetar los gustos. El mutuo respeto es el primer ejercicio del amor.

LAVADO DE CABEZA.

Vatsyayana dice que algunas personas consideran que el lavado de cabeza es una forma de abrazo, pero él no está de acuerdo porque lavar la cabeza no conduce a la penetración y se hace por distintas razones que los abrazos. Sin embargo en nuestra cultura puede ser un hermoso preludio y es una forma muy sensual de dar un masaje en la nuca.

La cabeza en una zona erógena totalmente desaprovechada. Lavar la cabeza, dar un suave masaje en el cuero cabelludo, peinar y acariciar la nuca y continuar con todo el cuerpo es muy emocionante. La situación puede que nos recuerde los buenos ratos pasados durante nuestra infancia cuando por unos momentos éramos las reinas absolutas de la casa, inmersas en nuestra bañera y con todas las atenciones de los padres para nosotras y para nuestro cuerpo.

INTERCALAR ESTE RECUADRO

ACICALADO: El acicalado mutuo es la conducta de cortejo más común entre los primates, y por ende también entre los humanos. Tiene un fuerte contenido erótico. Ford y Beach lo descubrieron entre los sirionos, los dasun, los cree de las planicies o los habitantes de las islas Tobriand. Holmberg escribió acerca de los siriono de Bolivia oriental:

"Las mujeres también pasan horas acicalándose mutuamente: eliminando piojos de los cabellos o chinches de los cuerpos; quitando espinillas de la piel; pegando plumas en sus cabellos y cubriendo sus caras con pinturas de uruku. Las mujeres se sienten orgullosas de las decoraciones que muestran la habilidad de sus amigas.

OTRO RECUADRO

ACICALADO PÚBICO:

El acicalado púbico consiste en la expresión artística de la propia sexualidad a través del teñido del vello genital, el afeitado, la eliminación del vello superfluo, la pintura o dibujo en la piel, los reflejos de color o los adornos.

Para teñirse el vello púbico hay que empezar por aclararlo con las mismas cremas que se usan para aclararse el vello corporal. Después se tiñe con un tinte permanente o con tinturas que se quitan con el lavado y que suelen venderse con unos pincelitos aplicadores, si no los tienen puede usarse un cepillo de dientes.

ATENCIÓN: la mayoría de estos tintes manchan la ropa que está en contacto con ellos.

Para eliminar el vello que sobresale del tanga o para dar mejor forma al borde superior del vello púbico se suele usar depilación a la cera o afeitado, también pueden usarse pinzas para eliminar algunos pelos que pueden afear el ombligo.

ATENCIÓN: A veces si se usa cera, algunos pelos al salir se enroscan debajo de la piel produciendo un pequeño absceso que puede infectarse si no se atiende convenientemente, lo mejor es sacarlo con un alfiler desinfectado. Si se usa maquinilla de afeitar pueden producirse pequeños cortes que hay que desinfectar convenientemente, estos cortes pueden constituir una vía de acceso a las enfermedades de transmisión sexual.

OTRO MÁS

ABRASIONES.-

La abrasión consiste en lijar suavemente ciertas zonas del cuerpo para hacerlas más sensibles al roce, se suele realizar con limas de uñas, cepillos de dientes o lijas de madera suaves. En general las abrasiones producidas por estos objetos son menos graves que las que se producen en la piel por el roce de una alfombra. Los pezones se vuelven más sensibles lijándolos ligeramente con una lima, uña o con un pincel para óleo de pelo de marta. Este tipo de caricia aumenta la intensidad de las sensaciones.

ATENCIÓN: se deben elegir para estas prácticas zonas que no estén sometidas posteriormente a roce o a presión. Los objetos que se usen para esta práctica deben de estar escrupulosamente limpios.

ENTRE TUS BRAZOS, MI AMOR, QUÉ BIEN ME ENCUENTRO.

LOS ABRAZOS

El Kama Sutra nos habla de abrazos, de encerrar en los brazos o tocar con todo el cuerpo el cuerpo del otro, los divide en dos grupos de cuatro.

El primer grupo muestra el deseo entre los que se están acercando, se compone de: el Abrazo de Contacto, el Abrazo de Penetración, el Abrazo de Frotamiento y el Abrazo de Presión.

El segundo grupo es el de los abrazos que suceden cuando los amantes ya se han encontrado y son: La Serpiente, Trepar al Árbol, La mezcla de la Semilla de Sésamo y los Granos de Arroz y Leche y Agua. Además de estos abrazos en los que interviene todo el cuerpo, Vatsyayana nos muestra cuatro modos de abrazar partes del cuerpo, estas son: los muslos, el tronco, el pecho y la cabeza.

Es verdad que a todas las mujeres les agradan los abrazos, pero la mayoría de las lesbianas los confunden fácilmente con el sexo.

El abrazo no es forzosamente sexual, un fuerte abrazo después de una dura jornada reconforta y ayuda a relajarse. Hacerlo mientras se está viendo la tele, solo porque si, sin otro propósito sirve para manifestar el cariño y la confianza.

A pesar de que a la mayoría de las mujeres les encanta el roce físico y las caricias, muchas han tenido que aprender a relajarse para disfrutarlo.

Si en ocasiones sientes la necesidad de abrazar, pero al mismo tiempo te sientes incomoda como consecuencia quizás de experiencias pasadas, habla con tu amiga de como te sientes.

Di a tu pareja qué posturas prefieres, y averigua las suyas también. Si el problema es que no te sientes a gusto con tu cuerpo, asegúrate de que ella se siente atraída, pregúntaselo con afecto y créete lo que te digan sus ojos, sus manos o su boca. Hay mujeres que han crecido en familias donde el contacto físico era un tabú, aprender a abrazar y a ser abrazada puede suponer bastantes sesiones de práctica, pero los resultados lo merecerán, te lo aseguro.

EL ABRAZO DE CONTACTO

La descripción que el Kama Sutra hace de este movimiento es la siguiente: *“Cuando una, con un pretexto u otro, se coloca frente a la otra o a su lado y toca con su cuerpo el cuerpo se llama el Abrazo de Contacto”*

Estos contactos juguetones y deliberadamente “accidentales” son un modo de demostrar el afecto, de solicitar sexo, o de mostrar la disponibilidad sexual.

EL ABRAZO DEL ROCE

“*Cuando las amantes caminan despacio en la oscuridad o en un lugar público o solitario y frotan sus caderas se llama el Abrazo de Roce”*

Es una forma natural y espontánea de contacto físico cuando se camina con los brazos enlazados y sujetos por la cintura.

EL ABRAZO DE PRESIÓN

“*Cuando estando paradas esperando algo o en algún lugar y una de las dos aprieta el cuerpo de la otra con fuerza contra una pared o una columna, se llama el Abrazo de Presión”*

Este tipo de comportamientos algo violentos y unos muchos apasionados se suelen dar con mucha frecuencia cuando los amantes bailan o se encuentran realizando una tarea aparentemente intranscendente.

EL ABRAZO DE PENETRACIÓN

“*Cuando una de las amantes se inclina sobre la otra que yace sobre el sofá, leyendo o dormitando, como si fuera a recoger alguna cosa, se llama el Abrazo de Penetración”*

Evidentemente esta forma de abrazo no se refiere a ninguna forma de penetración, se refiere más a una intrusión en el espacio de la otra con la intención de distraerla de sus ocupaciones y hacerla reaccionar.

EL ABRAZO DURANTE EL ENCUENTRO SEXUAL

Kama Sutra describe cuatro que se dan durante la relación sexual. El de la Serpiente y Trepar a un Árbol, en el que las amantes están de pié, de Leche y Agua, sentados y la Mezcla de Semilla de Sésamo y Granos de Arroz, tumbados.

EL ABRAZO DE LA SERPIENTE.

"*Cuando una de las amantes se aferra a la otra, como una planta trepadora se enrosca en torno a un árbol, inclina a la cabeza de ella hacia la suya con la intención de besarla y deja escapar un leve sonido de sut sut, la abraza y la mira amorosamente, se dice que es un abrazo de serpiente".*

En esta descripción se supone que una de las amantes es más baja que la otra, pero puede realizarse también si las dos son de la misma estatura. La onomatopeya sut sut indica el ronroneo que el castellano se escribiría así mmm mmm.

EL ABRAZO DE TREPAR A UN ÁRBOL.

"*Cuando una de las amantes, coloca uno de sus pies sobre los de su amiga y el otro en uno de sus muslos, le pasa un brazo alrededor de la nuca, el otro por los hombros, hace leves sonido de cantos de pájaros o arrullos y actúa, por así decirlo, como si deseara trepar a ella para darle un beso, se dice que es el Abrazo de Trepar a un Árbol".*

EL ABRAZO DE LA MEZCLA DE SEMILLA DE SÉSAMO Y ARROZ

"*Cuando las amantes se encuentran tumbadas en el lecho y se abrazan con tanta pasión que los brazos y los muslos de una se enlazan en los brazos y muslos de la otra, y se frotan una contra la otra, se dice que este abrazo es como la mezcla de semilla de sésamo y granos de arroz"*

El nombre de este abrazo evoca poéticamente el total entrelazamiento de cuerpos y miembros consiguiendo que el máximo de piel esté en contacto con la piel de la otra.

EL ABRAZO DE LECHE Y AGUA

"*Cuando dos mujeres están muy enamoradas y sin pensar en nada se funden la una en la otra sentada una en el regazo de la otra con sus pubis juntos, sus pechos presionando y sus caras juntas, de tal modo que apenas puede distinguirse donde acaba cada una, se dice que el Abrazo es como una mezcla de leche y agua.*

El nombre de este abrazo sugiere una fusión completa, evoca el abrazo de Hermes y Afrodita que dio origen al andrógino. Hace que las amantes con los ojos cerrados se pierdan la una en la otra, acompasen sus respiraciones y sientan el latido del otro corazón como propio.

EL ABRAZO DE LOS MUSLOS

"*Cuando una de las dos amantes presiona con fuerza uno de los muslos de la otra entre los suyos, se llama el Abrazo de los Muslos".*

Además de juntar los muslos íntimamente, este movimiento puede también provocar el contacto de los genitales y contribuye a aumentar la excitación y el deseo.

EL ABRAZO DE LA SAGHANA

"*Cuando una de las amantes presiona la shaghana o parte central de su cuerpo contra la misma zona del cuerpo de la otra y se monta encima y la araña con las uñas o la muerde o le da palmaditas o la besa, se llama el abrazo de la saghana"*

Con el término saghana el Kama Sutra designa la zona comprendida entre el ombligo y los muslos. Este abrazo es un preludio evidente de la penetración, los arañazos, mordiscos y golpecitos son muy interesantes siempre que las dos estén de acuerdo en ello.

EL ABRAZO DEL ROSTRO

"*Cuando una de las dos amantes toca la boca, los ojos y la frente de la otra con los suyos, se llama el Abrazo del Rostro".*

Estas aproximaciones cariñosas, especialmente cuando se combinan con besos, son útiles para fomentar la intimidad y la confianza, así como para aumentar la excitación.

EL ABRAZO DEL PECHO

"*Cuando una mujer coloca su pecho contra los senos de la otra y los presiona se llama el Abrazo de los Senos".*

Contactos de torso como este estimulan los pezones de ambas y suponen una interesante variación de las caricias manuales y bucales más comunes.

SENTÍ EN MI MANO EL ALUCINADO ESPLENDOR DE SU PIEL PALPITANTE

TOCAR

Siempre se ha dicho que el órgano sexual más grande que tenemos no es pene, es el cerebro. El significado de esta frase es obvio, el sexo puede ser algo monótono y frío si la imaginación no actúa libremente.

El primer toque puede ser brusco o sensible, largo o corto, intenso o fugaz, solo tú lo sabes pero la regla de oro es que no conviene ir deprisa. Tómatelo con calma y haz que ella se lo tome también. No toques al principio ninguna de las zonas mal llamadas erógenas. Zona erógena es toda la piel y a veces en los rincones más inexplorados se encuentras pequeños tesoros que no conviene olvidar.

Ningún mujer negará que sus genitales son su zona más intensamente erógena pero la mayoría no sabe que tiene otras que pueden sustituir a estos en el ranking del placer. Concentrarse solo en una zona es como comer solo un plato de una espléndida y variada comida.

Todos los libros eróticos hablan de zonas erógenas y algunos las describen con todo lujo de detalles, no hay ningún fundamento científico en ello, pero algunas zonas están más llenas de terminaciones nerviosas y otras sin tanto nervio tienen una intencionalidad sexual que las hace muy gratificantes.

Un buen masaje, un masaje sensitivo que lleve a tu compañera a cimas de placer que nunca conoció empieza desnudándola.

Desnúdala lentamente, sin prisas, besando su cuerpo y acariciando sin prisas, no se trata de excitarla rápidamente, se trata de erotizarla y eso se hace despacio.

PELO, NUCA, CUELLO.

Si quieres hacer un buen masaje sensual haz que tu compañera conserve las bragas y el sujetador puestos, túmbala boca abajo y empieza a acariciar su pelo, su nuca y su cuello.

La excitación en estas zonas se consigue tocando levemente a contrapelo, lamiendo, soplando y besando.

OREJAS

¡No menosprecies la sensibilidad que tienen las orejas y el oído medio! Esta zona es tan receptiva a la estimulación que puede

producir una respuesta en cuestión de segundos que recorra el cuerpo entero, desde el cuello hasta la punta de los pies. Mordisquea su lóbulo. Respira ligeramente en su oído y susurra palabras dulces, o incoherencias. Humedece con la lengua el contorno y luego penetra suavemente con la lengua en el interior.

ATENCIÓN: El sistema auditivo es extremadamente sensible y los tímpanos reaccionan al menor ruido. Si tiene los oídos muy sensibles es posible que estas caricias le molesten. No las repitas ni en broma.

HOMBROS, BRAZOS, MANOS Y DEDOS.

Desciende después a largo de la columna vertebral, rodea los hombros, entretente en cada brazo, el rincón de la articulación del codo es muy sensible a los ligeros arañazos y la muñeca a la presión, retuerce los dedos, besa la palma de la mano y mordisquea suavemente las yemas de los dedos.

AXILAS

Depiladas o sin depilar, las axilas son sugestivas y sensibles. Su ubicación nos recuerda a otros lugares escondidos. Algunas las llaman la pequeña entrepierna. Pero lo que no es sexy son los desodorantes. Saben fatal. No te los pongas si vas a tener relaciones y si lo llevas puesto avisa a tu amiga cuando esté basándote cerca de las axilas.

ESPALDA, PIERNAS, PIES

Vuelve a la espalda, (recuerda que si cambias de zona no debes hacerlo con las dos manos, deja una descansando en la zona que tocaste y lleva la otra hacía la zona nueva) masajea intensamente, abarcando grandes zonas, pero no toques el culo, es pronto.

La espalda es la zona erógena más grande del cuerpo. Las curvas que forman los hombros y la columna son una de las creaciones más perfectas de la naturaleza. Acaríciala suavemente con las manos o desliza un dedo por las líneas que describen huesos y músculos. Prueba a lamer la columna vertebral y luego a soplar.

Escucha sus respuestas con los oídos y con las manos. Si no estás segura de lo que estás haciendo pregúntale.

Desciende hacia los muslos, acaricia, lame y besa la cara

interna del muslo, es una zona muy sensible, la corva y la pantorrilla ráscalas con suavidad.

Algunas personas piensan que la única relación que hay entre sexo y pies es la del fetichismo, sin embargo no es así, en los prostíbulos japoneses se ofrece un servicio que consiste en succionar, es decir hacer una felación en el dedo gordo del pié, el cliente a través de este tipo de estimulación consigue el orgasmo sin que sus genitales sean tocados.

Los pies tiene un potencial erótico que ha sido descuidado en nuestra cultura, amásalos con fuerza al principio para que las cosquillas desaparezcan, luego sigue masajeándolos intentando mover los huesos del interior con un ritmo suave y sostenido, en este momento haz una pausa y pide a tu compañera que se de la vuelta, toma su pié por el talón y lame los dedos con firmeza mientras llevas la otra mano hacia sus nalgas.

Posiblemente en este momento ya esté deseando que pases a mayores, su respiración te lo dirá. Pero no lo hagas, sigue acariciándola.

VIENTRE, ESTÓMAGO.

Pasa la mano suavemente por los costados y acaricia el culo sin detenerte, roza suavemente y como de pasada su pubis y pon las manos sobre su vientre, lame el ombligo son suavidad, algunas personas lo tienen muy sensible y no les agradan las sensaciones que reciben de él.

Sube hacia el estómago en la dirección de los músculos abdominales, presiona ligeramente y rodea con las manos planas sus senos, notarás que sus pezones están erectos, quítale con cariño y dulzura el sujetador, llégate a ellos y lámelos.

PECHO.

La sabiduría lesbiana sostiene que no hay mejor amante para una mujer que otra mujer porque “ellas saben que hacer con su pareja porque saben lo que les gusta a ellas mismas” no siempre es esto verdad, los pechos son tan peculiares como sus dueñas, no solo difieren en forma y talla, también en sensibilidad. Hay mujeres para las que no significan nada y otras no permiten un acercamiento. También hay a quién le encanta que se los acaricien, chupen y mordisqueen, y a veces solo por esto consiguen un orgasmo. Para saber lo que le gusta a tu pareja, fíjate

bien como responde a tus estímulos. O pregúntale directamente. Quizá entre las dos descubráis los puntos sensibles y los más sensibles aún.

Hay muchas maneras de dar placer con los senos. Coge uno de ellos con las dos manos en forma de copa, o uno en cada mano. Acarícialos o masajéalos suavemente. Bésalos o mordisquéalos pero sin acercarte a los pezones. Roza tu pecho con el suyo. Aumenta el ritmo y la presión, pero no estés constantemente cambiando de una forma a otra; cuando encuentres algo que funciona, déjala que disfrute con ello todo el tiempo que le sea necesario.

La mayoría de las mujeres prefieren que no les toquen directamente en los pezones, y cuando llegue el momento, que se haga suavemente para que se vayan sensibilizando con lentitud. Humedece los pezones con la lengua y los labios, ve añadiendo progresivamente presión y velocidad. Hay pezones que aunque en un principio se muestren tímidos, suelen ponerse erectos en segundos. También los hay que no necesitan más que un leve roce para mostrarse en todo su esplendor.

En cualquier caso siempre son sensibles y responden a una amplia variedad de estímulos. Pellízcalos, con delicadeza o tómalos entre los dedos y elévalos un poco. Dibuja cruces o círculos con la lengua sobre ellos. Succiónalos con la boca combinándolo con lo anterior, y al mismo tiempo. Prueba a centrarte con la boca en un pezón y con los dedos en el otro. Si tu pareja tiene los senos grandes entonces será posible chuparlos y absorberlos al mismo tiempo.

CULO.

Haz que tus manos vuelvan a bajar hacia las nalgas. Abárcalas con las dos manos y presiona con la boca en su sexo abierto, echándole el aliento.

Hazle darse la vuelta y quítale con mimo las bragas. Aprieta, soba, da suaves palmadas, besa su culo y mientras tanto con las manos ya puedes tocarle a tu gusto los genitales.

INTERCALAR ESTE RECUADRO

LOS MOVIMIENTOS BÁSICOS DEL MASAJE

Frotamientos

Desliza las palmas de las manos por la piel, echando el peso del cuerpo sobre ellas. Es bueno que este movimiento se emplee para empezar y terminar cualquiera de las zonas descritas.

Masaje

Con las manos dobladas levemente friccionar la zona con un movimiento regular.

Amasamiento

Toma entre tus manos paquetes musculares y amásalos suavemente con movimientos regulares.

Puntos de presión

Utiliza los dedos pulgares para presionar rítmicamente en algunos puntos: lo largo de la columna vertebral, en los hombros, en las plantas de los pies y en las palmas de las manos.

Golpes Secos

Son golpes que se dan con el canto de la mano para disolver los "nudos" de tensión que suelen formarse sobretodo en los músculos que sujetan la cabeza.

Palmaditas y golpes con los puños.

Las palmadas se dan como si se estuviera tocando un tambor, suavemente y con ritmo, golpea con las manos formando hueco y los dedos juntos.

Los golpes con los puños se dan con el puño cerrado, se coloca el puño en el lugar elegido y se mueve rítmicamente como si se quisiera introducirlo en el músculo, este movimiento es muy bueno para relajar la musculatura de la espalda que sujeta la columna vertebral.

Con la punta de los dedos

Recorre suavemente la piel con las yemas de los dedos, rozando apenas, produce unas cosquillas muy excitantes.

Con las uñas.

Arañar suavemente, es también un movimiento muy placentero sobretodo en la espalda, piernas y brazos.

Los movimientos tienen que ser siempre regulares, rítmicos y simétricos, prolongándolos todo lo que creas necesario. Utiliza el

aceite adecuado y sobretodo disfruta, este es un masaje para tu compañera pero para tu propio placer también, piensa que tienes todo su cuerpo a tu disposición para hacer con él lo que quieras, el premio es su excitación pero también la tuya.

OTRO RECUADRO

ACEITES PARA MASAJES

Se puede dar un masaje con las manos secas, pero tus movimientos no serán tan suaves como si utilizas algún aceite o loción para masaje. Hay muchos aceites, la mayoría derivados del aceite de coco o copra, perfumados con aceites esenciales de diversos olores.

También hay aceites puros como los de oliva, de almendras, de girasol etc. que pueden aplicarse directamente sobre la piel o mezclados, también, con aceites esenciales de pachulí, de sándalo, de ylang-ylang.

Los aceites esenciales no deben aplicarse nunca sobre la piel.

Para hacer un buen aceite de masaje basta añadir dos gotas de aceite esencial a treinta miligramos de cualquier aceite de base.

Para las mezclas elige un aceite que no tenga olor, el de oliva virgen huele demasiado y no mezcla bien con las esencias, siempre persiste por encima de cualquier otro aroma.

ACEITES Y SUS USOS

Basil: se usa extensamente en la India. Aclara la cabeza y produce sensación de bienestar. Recomendado para hacer bien la digestión, para la depresión y para relajar los nervios.

Bergamota: Pertenece a la familia de los cítricos es bueno para los herpes, para las escoriaciones de la piel como acné o granitos, favorece la respiración y es bueno para los que padecen de alergias asmáticas. Suele formar parte de casi todas las colonias de baño y le da su aroma al té Earl Grey. También se usa como poderoso antiséptico.

Clary: Suele usarse para aromatizar los vinos de Moscatel y los Vermuts. Es uno de los componentes que presta su aroma al agua de lavanda. Es muy recomendable para bajar la presión sanguínea.

Eucalipto: casi todos los productos que se venden en el mercado para favorecer la respiración son compuestos de este aceite esencial. También es bueno para la diarrea (los aceites esenciales no se toman por vía oral solo cutánea) y para los dolores musculares y agujetas.

Limón: este aceite se obtiene de la cascara del fruto. El limón es estupendo para la circulación periférica y para los problemas respiratorios, presión alta y asma. Excelente para la piel grasa, herpes, picaduras de insectos y granitos alérgicos. El aceite de limón es el único capaz de enmascarar cualquier otro olor.

Salvia: Las hojas en cocción son un muy buen diurético. El aceite sirve para relajar los músculos y deshacer los nudos producidos por el exceso de trabajo.

Aceites para mejorar el metabolismo en general.

Pimienta negra: Ayuda a hacer las digestiones, es diurético, bueno también para los resfriados, dolores musculares y agujetas.

Manzanilla: Es un digestivo excelente, ayuda a regular el hígado, es bueno para abrir el apetito, para los dolores de oídos y de dientes. En infusión es muy buen colirio para los ojos.

Ciprés: bueno para aliviar los dolores de los cólicos renales, también mitiga los síntomas del resfriado.

Geranio: se usa para limpiar las heridas infectadas y en los tratamientos de la depresión. Sirve también para limpiar la piel.

Hisopo: bueno para la circulación periférica, y alivia los problemas digestivos y circulatorios.

Junípero: alivia los dolores reumáticos, el estrés y el insomnio.

Lavanda: Alivia los dolores de cabeza y eleva el tono vital.

Mejorana: Es un sedante general de la piel, reduce las irritaciones y calma los picores.

Melisa: es un buenísimo digestivo y sedante, calma las nauseas

y los mareos.

Menta (Hierbabuena): Es bueno para las diarreas, dolores de estómago, dificultades de respiración y catarros. Es un repelente natural de los insectos.

Pino: Limpia las vías respiratorios, es muy bueno respirar el ambiente de pino para los fumadores.

Alcanfor: Es un relajante natural y repele a los insectos. Bueno también para clamar el dolor de las torceduras.

Jazmín: Relajante y estimulante sexual.

Sándalo: Relajante, estimula la concentración y favorece el estudio.

Pachulí: Dicen los indios que es uno de los más poderosos afrodisiacos para los hombres.

Rosa: El olor del amor.

Mirto (Arrayán): Relajante, estimula el apetito y ayuda a hacer las digestiones.

OTRO MÁS
MASAJES EXÓTICOS

No solo puede acariciarse la piel con las manos, también puede hacerse también con objetos, como plumas, flecos, etc.

Muchas zonas son muy sensibles a los roces suaves como los lóbulos de la oreja, las mejillas, los laterales del cuello, la nuca, el interior de los brazos, el ombligo, las pantorrillas y entre los dedos de las manos y los pies.

Puedes usar también los pies para acariciar y buscar lugares secretos, para explorar hendiduras ocultas.

También puedes usar la saliva y los ligeros soplidos para provocar diferencias de temperatura en algunas zonas de la piel

como la espalda y la nuca.

OTRO Y VAN TRES

ACUPRESIÓN: La acupresión es el arte de estimular los centros de curación o de placer del cuerpo presionando sobre zonas especiales. Su empleo es muy corriente en la India para la curación, no solo se presionan los músculos para relajarlos sino también para equilibrar el flujo energético y para drenar el sistema linfático. El sexo solo es una pequeña parcela de este complicado sistema de curación.

Las zonas más adecuadas para practicar la acupresión son las manos, los pies y las orejas. Veinte minutos de acupresión aplicada en estos lugares puede duplicar la energía sexual. Se presta atención por separado a cada centímetro de piel de las manos y de los pies y a cada punto del lóbulo y el pabellón de la oreja por medio de una presión firme y un movimiento circular. No se debe en ningún caso producir dolor.

Dentro del pie es especialmente sensible el dedo gordo, y en la oreja el lóbulo, cuya conveniente estimulación, por medio de succión, puede provocar un orgasmo con toda facilidad.

Existen otros puntos de presión en el cuerpo, como son los pezones, la parte profunda de la clavícula, el centro del esternón, justo debajo del ombligo, en el límite superior central del vello púbico, en la base de la columna vertebral y en el periné cerca del ano.

Para mayor información se recomienda el libro de David y Ellen Ramsdale “*Ecstasy and Sexual Energy*”

ARAÑAZOS

Aunque el Kama Sutra reconoce que, a veces, los amantes pueden utilizar sus uñas para expresar su pasión al separarse, al encontrarse o al reconciliarse después de una pelea amorosa, dice también que arañar o golpear durante la relación son prácticas que quedan restringidas para quienes las encuentran placenteras.

En la India de la época del Kama Sutra, al igual que en otras muchas culturas anteriores y posteriores, llevar una muestra de pasión en el pecho, en la espalda o en la garganta era una manera de demostrar las habilidades del amante que tal pasión despertaba. Las marcas se intercambian, dice el Kama Sutra, y sirven para demostrar a los ojos de todos que la persona se halla comprometida. Las marcas también sirven para que los amantes se recuerden cuando se encuentran separados. *"Si no hay marcas de uñas para recordar al amante su amor, entonces el amor disminuye del mismo modo que cuando no existe sexo durante algún tiempo"*. En resumen, dice Vatsyayana, que no hay nada que tienda a aumentar más el amor que los efectos de los arañazos y los mordiscos.

Si las marcas son el resultado del amor y no de la crueldad ambas amantes pueden encontrarlas muy divertidas y satisfactorias.

LOS GOLPES AMOROSOS

Kama Sutra propone diferentes golpes indoloros, para que los amantes expresen sus sentimientos o para aumentar la excitación o el orgasmo en determinados momentos de la relación. Se describen en el libro cuatro tipos de golpes: con el dorso de la mano, con los dedos levemente contraídos, con el puño y con la palma de la mano. Los golpes resultan más efectivos en hombros, cabeza, esternón, espalda, y costados.

Es posible que los amantes se den golpecitos durante la relación sexual pero la violencia es uno de los tabúes sexuales de la cultura y, aunque muchas parejas la disfrutan en secreto, la mayoría la consideran como una aberración sexual y los que disfrutan con rituales de violencia y sumisión están estigmatizados y son objeto de críticas feroces.

El Kama Sutra sugiere que un poco de dolor aumenta el

orgasmo y los entusiastas de los azotes cuentan que unos azotes en el trasero no hacen daño y proporcionan una estimulante sensación de hormigueo, y que con una cantidad adecuada de azotes la persona puede llegar a excitarse y conseguir un orgasmo sin ninguna otra estimulación.

También existe una dimensión biológica a tener en cuenta, el sentirse golpeado o golpear eleva los niveles de adrenalina en el cuerpo que a su vez aumenta los niveles de la excitación.

BONDAGE

Se llama bondage al acto de impedir el movimiento de alguien mediante ataduras. Puede ser físico o simbólico y puede realizarse de muchas formas. Las tribus primitivas lo utilizaban para impedir que las mujeres raptadas escapasen, poco a poco, estas ligaduras fueron evolucionando y se convirtieron en ataduras simbólicas alrededor de la cintura, los tobillos, las muñecas o el dedo. La tradición sajona de pasar a la novia en brazos a través de la puerta del domicilio conyugal también proviene de esta costumbre.

Durante el siglo XIX y principios del XX, cuando los médicos recomendaban a los padres atar las manos de los niños/as a la espalda para evitar la masturbación, se produjo un florecimiento del bondage. A los adultos, a veces, se les sometía al mismo castigo y hasta 1989 más del 40% de los pacientes de las clínicas psiquiátricas permanecían atados para impedir que se tocaran los genitales.

Hoy los programas de televisión y las películas pornográficas están repletos de escenas de rapto y bondage, pero a pesar de la popularidad de esta práctica, no siempre resulta socialmente aceptable que los adultos lo empleen en sus juegos sexuales.

Mucha de la controversia que surge dentro de la comunidad lesbiana se centra en este aspecto de la relación sexual. Si no quieres practicarlo no lo practiques. Pasa de cualquier opinión con toda tranquilidad. No necesitas justificarte delante de nadie, tanto si te gusta como si no, ni dar explicaciones del por qué de tus preferencias sexuales.

Si tú eres partidaria de esta práctica, empieza por comentar con tus amigas tus preferencias, te sorprenderás del interés que muchas de ellas tienen en el tema. Es posible que incluso conozcan gente relacionada con el tema o ellas mismas se presten a jugar contigo. Puede ocurrir también que intenten soltarte un sermón sobre la inconveniencia o la aberración que suponen dichas

prácticas y a lo mejor pierdes a algunas de ellas.

Cuando encuentres a alguien con quién experimentar, ten cuidado. En este mundo hay gente muy perjudicada de la cabeza, la práctica del bondage suave o del fuerte requiere sinceridad, confianza, limitaciones, reglas establecidas de antemano y conocer muy bien el campo en el que uno se está metiendo.

Si tienes pareja y las dos queréis probar, empezad despacio y exponed abiertamente vuestras preferencias; una cosa es permitir que te aten y otra reconocer que los aros en los pezones te ponen a cien. A pesar de que hayáis conseguido un buen grado de comunicación y confianza, puede que sintáis reservas al hablar sobre los deseos sexuales particulares de cada una. El riesgo está ahí, pero también puede ser increíblemente excitante. Decíos siempre lo que sentís, pero evitad comentarios del tipo "eso es repugnante, no lo haría ni muerta". Una respuesta más efectiva sería; "bueno, eso es algo que de momento no me apetece probar"

Si quieres dar rienda suelta a tus fantasías, a continuación te ofrezco un recorrido, no exhaustivo de las prácticas más comunes

VENTAJAS DEL BONDAGE.

Los beneficios que se sacan del bondage varían según la personalidad de cada una, algunas piensan que sentirse atadas favorece las descargas de adrenalina en el cerebro, aumenta la tensión sexual y libera ondas alfa que son las que se emiten en estado hipnótico o de atención difusa, similar al producido por la televisión o por la conducción en un carretera recta en medio de la noche.

Las que son mucho más fuertes que sus compañeras, y que sin embargo desean un intercambio más equilibrado, prefieren un bondage parcial que las haga sentir casi indefensas en manos de sus amantes, otras aumentan su autoestima descubriendo que a pesar de las ligaduras son capaces de dominar por la palabra o de otro modo. Muchas sienten que las ataduras les liberan de tener que cumplir sexualmente, o de tener que ser activas, esto les permite relajarse y disfrutar de las sensaciones que su pareja está provocando en ellas.

En la mayoría de los casos el bondage permite relajarse y disfrutar tanto si se es activo como si no. Despreocuparse de la situación y solo sentir es algo que muy pocas pueden hacer en una relación recíproca.

La prisionera no se siente responsable de lo que está pasando,

ni culpable por lo que la otra le hace, la mayoría de las veces son cosas con las que fantaseó largamente pero que sus culpas o inhibiciones no le permitieron demandar.

La que lleva a cabo el bondage experimenta una liberación similar a causa de la sensación de poder que se siente cuando se tiene a un ser humano entre las manos, aunque la cortesía de la relación obliga a la dominante a no hacer nada que pueda molestar a la dominada.

NEGOCIAR

Las escenas de bondage se suelen negociar de antemano, expresando libremente ambas participantes lo que se puede y lo que no se debe hacer, también se acuerda una palabra neutra para usarla cuando la dominada no quiera que las cosas vayan a más o cuando empiece a sentirse mal, la dominante debe parar radicalmente cuando la dominada pronuncie la palabra convenida. La palabra de seguridad también es una orden para acabar con la situación. Independientemente de que se pronuncie la palabra o no, no es conveniente permanecer atada en posturas forzadas más de unos cinco minutos, sobretodo si la parte atada se pone azul o fría.

Generalmente el bondage, al igual que otros juegos sexuales, no produce un efecto erótico por si mismo, salvo que la atracción por la compañera sexual sea buena a excepción de las que no pueden sentir deseo sexual si no realizan esta práctica, en cuyo caso la acompañante es lo de menos. En estas circunstancias hay que ser muy precavida al elegir las acompañantes, es muy peligroso dejarse atar por una desconocida.

El bondage, como casi todos los juegos sexuales avanzados, precisa tiempo para que las condiciones del juego se vaya dando progresivamente por eso es necesario un cierto nivel de intimidad y de complicidad.

ALGUNOS EJEMPLOS DE JUEGOS DE BONDAGE:

Arneses

Los arneses corporales la mayoría de las veces solo sirven de vestimenta decorativa y para colgar o fijar a la dominada a otros dispositivos como palos, paredes etc. La mayoría de los arneses que suelen usarse son los de tipo paracaídas, se pueden comprar en muchas tiendas de material militar.

Ahorcamientos

Durante los juegos sadomasoquistas se practica unos ahorcamientos simulado para mantener a la compañera inmovilizada. Se efectúa utilizando una cuerda con un nudo corredizo o una cadena sujeta a una capucha de cuero con una anilla en forma de “O” que se fija a un gancho clavado en el techo. A veces estas cuerdas o cadenas tienen zonas de fácil fractura por si la dominada resbala y cae.

ATENCIÓN: Jugar al juego del ahorcamiento es extremadamente peligroso ya que la persona atada no puede mantenerse en equilibrio bien.

Barras

Las barras de separación se usan junto con esposas de cuero y a veces, cadenas. Están pensadas para no tener que sujetar a la dominada con las piernas abiertas. Una barra de separación para las piernas o las rodillas impide que la inferior cierre las piernas para proteger u ocultar sus genitales o su ano. Este tipo de vulnerabilidad resulta especialmente excitante para las que tienen un factor exhibicionista muy marcado. Las barras de separación, a diferencia de las ataduras permite levantar las piernas y favorece la penetración en diversas posturas, también se pude cambiar de boca arriba a boca abajo sin tener que desatarla.

Bondage simbólico

Es más fácil jugar a juegos de bondage o disciplina con un símbolo de restricción visible. El bondage simbólico puede llevarse a cabo con ataduras flojas como pañuelos de seda o cuerdas con nudos de corredera, no deben usarse nunca estas ataduras en números de bondage duro porque las trabas pueden cerrarse y cortar la circulación. Los mejores nudos son el tipo corbata y los mejores tejidos son los de seda gorda o algodón fuerte como los de las corbatas.

El símbolo clásico de bondage o sumisión es un collar de perro y una cadena, hay algunas que prefieren las sumisiones psicológicas como obligar a la sumisa a permanecer sentada sin moverse, vendarle los ojos y llevarla a pasear por la calle, hacerle que sostenga una moneda entre los dedos pulgares por encima de la cabeza, obligarla a que no lleve ropa interior etc. La imaginación de la dominante en este caso no tiene límites.

Bragas y sujetadores con pezones y sexo al aire.

Se compran en los sex-shop y sirven para exhibir los genitales, a algunas dominantes les gusta que sus esclavas las lleven por la casa lo que les permite acariciarlas o masturbarlas en cualquier momento. También las hay con las cachas del culo al descubierto para facilitar la caricia y la penetración anal.

Cadenas

Sirven para colgar o para unir un elemento de la atadura a otro, como cabeza a brazos o brazos a piernas. Algunas veces solo son un adorno que la dominada luce para significar el poder que su ama tiene sobre ella. Como las cadenas tintinean y son frías añaden sensaciones táctiles y auditivas a la escena.

Hay quién prefiere utilizar cadenas para colgar a su pareja porque son fuertes y resisten bien el peso además de que pueden colgarse objetos de los eslabones. Es conveniente añadir mosquetones de seguridad cada 7 u 8 cm con el fin de liberar las ataduras en caso de necesidad. El peso y el volumen de las cadenas es un inconveniente cuando se quiere viajar con los juguetes sexuales.

Camisas de fuerza

Se usan las que son parecidas a las de los manicomios tradicionales. Están hechas de lona o de tejido grueso y tienen tiras de cuero o cierres de metal y unas largas mangas que se cruzan por la espalda, la posibilidad de que la sumisa se libera de la camisa por la cabeza como hacía el Gran Houdini se elimina colocando una correa que sujeta la camisa de fuerza entre las piernas y que se abrocha al cinturón por detrás.

Candados

Se utilizan en cadenas, extensiones metálicas y en las anillas en forma de “O” de los arneses de cuero. Algunas se los colocan en los labios mayores o cerrando los menores, también suelen llevarse unos pequeños candados decorativos colgados de los aros del piercing. Si se han fijado las ataduras por medio de candados conviene tener una llave maestra que abra todos ellos, es muy peligroso en caso de accidente perder el tiempo probando varias llaves, hay que procurar también que la llave esté en un lugar conocido y siempre el mismo y por si acaso disponer de una llave de seguridad en un lugar cercano, como la mesilla.

Capuchas

Sirven para despersonalizar a la sumisa. Este anonimato confiere mayor poder a la ama, disminuye las inhibiciones de ambas y concentra las sensaciones en la piel porque la mayoría de las capuchas no tiene orificios para los ojos solo quedan libres la nariz y la boca.

Las capuchas se hacen con cuero blando, pañuelos de seda o bolsas de papel (NUNCA CON BOLSAS DEL PLÁSTICO) cada material tiene su propia sensación en la piel, su propio olor y su sabor. Hay algunas capuchas que permiten el sexo oral. A veces es la superior la que usa capucha o máscara como los verdugos, para producir un efecto atemorizante. (LAS CAPUCHAS DE LÁTEX SON PELIGROSAS PORQUE PUEDEN DESPLAZARSE Y PROVOCAR LA ASFIXIA)

Cepos

Siempre se han usado los cepos para mantener a los ajusticiados quietos en su lugar cuando se les iba a someter a una humillación pública.

Existen varios tipos de cepos, los que mantienen a la persona de rodillas con la cabeza y las manos en el cepo, lo que permite el coito anal y la masturbación, los que mantienen a la persona sujeta a la pared lo que permite todo tipo de caricias incluido el cunnilingus, y los que mantienen a la persona sujeta de brazos y piernas lo que permite la flagelación o cierto tipo de manipulaciones como el *fist focking* (ver diccionario)

Collares

Las sumisas y las inferiores llevan collares. Actúan como un recordatorio físico y visible de su estado de sumisión. Frecuentemente el collar es de cuero negro y tiene una hebilla, algunos lucen remaches dorados, plateados o cromados. El collar se lleva solo o con una correa sujeta a una anilla “D”. Otras usan una gargantilla con alguna clase de dije o adorno que indica su compromiso, las favoritas, a veces, llevan identificaciones personalizadas, como las de los perros, colgadas del collar.

A veces se fijan unas esposas con cadenas al collar y se sujetan a las manos, es conveniente que las cadenas serán suficientemente largar para que los brazos no se duerman. (NUNCA COLOCAR LAS ESPOSAS CON LAS MANOS A LA ESPALDA PUEDE PRODUCIRSE UNA AUTOESTRANGULACIÓN).

Crucifixión

Consiste en colgar a alguien por las muñecas y los pies a una estaca.

En la antigüedad fue un suplicio muy empleado como escarmiento. Romanos, griegos, fenicios, cartagineses, asirios y babilonios lo emplearon con mayor o menor fortuna. El suplicio era lento porque se sujetaba al prisionero casi sentado a un madero en forma de “T”, se le ataban los brazos a la transversal y luego se clavaban las manos por las muñecas y los pies por separado casi a ras del suelo, el prisionero podía tardar hasta una semana en morir y solía hacerlo más de sed y de hambre que por el suplicio mismo, lo que verdaderamente interesaba a los verdugos era la exposición de aquella muerte lenta para que los demás aprendieran lo que les esperaba y colaboraran con ellos.

Solo los cartagineses lo emplearon como sacrifico ritual a la diosa de la tierra. Cuando las cosechas no eran todo lo abundantes que ellos necesitaban pensaban que la diosa se sentiría conmovida con el dolor del crucificado, se apiadaría de los pecados del pueblo y volvería a favorecerles con una buena cosecha.

Las que gozan con este tipo de juego suelen colocar muñequeras y tobilleras de cuero resistente y fuerte con protecciones interiores de gomaespuma para no dañar la piel, la crucificada se mantiene suspendida unos cuantos minutos, nunca más de una hora; durante este tiempo la dominante la somete a todo tipo de fantasías sexuales. Hay algunas dominadas que disfrutan mucho con este juego por lo que tiene de sacrílego o de místico.

ATENCIÓN: NUNCA USAR ATADURAS DEMASIADO FLOJAS, EL PESO DEL CRUCIFICADO PUEDE CAUSAR DAÑOS EN LOS LIGAMENTOS DE PIES Y MANOS.

Cuerdas

Son lo que más suele usarse en este tipo de juegos. Suponen un reto técnico para la superior y tienen distintos efectos y aplicaciones. La cuerda es barata, puede adquirirse en cualquier gran comercio o en ferreterías, las de plástico son las mejores porque pueden mantenerse siempre limpias, también pueden usarse cordones de seda de los que sujetan las cortinas o sirven para fijar los batines. Hay personas que prefieren las toscas cuerdas de esparto de toda la vida, estas cuerdas tiene el inconveniente que se ensucian con facilidad y que erosionan también con facilidad la piel.

El juego erótico con cuerdas suele empezar cuando la dominante acaricia con ellas muy lentamente la piel de la dominada que está tendida en la cama pasándoselas por encima del pecho, del vientre, de los genitales, de la cara interna de los muslos y de los pies, fundamentalmente, en este caso la cuerda sustituye a una mano que acaricia. Esta lenta caricia puede durar casi una hora. Si se ha quedado previamente de acuerdo se puede azotar suavemente, el pecho, los genitales, las nalgas, la espalda o la cara interna de los muslos, también los pies son muy sensibles a los azotes ligeros; si se hace bien y con ritmo puede llegar a conseguirse que la dominada tenga un orgasmo sin tocar los genitales, para ello los genitales tienen que estar bien expuestos, los brazos y las piernas separados y atados y las zonas más sensibles cómodamente colocadas.

Empalar

Era esta la forma de ejecución favorita de las gentes de Centroeuropa durante la Edad Media, los turcos, que luego lo emplearon con largueza, lo aprendieron de los godos. Consistía en obligar al reo a que se sentase sobre el extremo afilado de una estaca que les traspasaba las entrañas y les solía sobresalir por el cuello, si los empaladores eran hábiles procuraban que la estaca no tocara ningún punto de muerte rápida y los reos morían al cabo de tres o cuatro días entre horribles dolores.

Por supuesto el juego sexual llamado empalamiento nada tiene que ver con este terrible castigo.

Existen varias formas de empalamiento utilizadas durante el juego sexual. Se puede hacer clavando un agujón de acero a través de una correa colocada entre los dedos durante la crucifixión, clavando un clavo fino a través de uno de los labios menores a una madera o al asiento de una silla, las personas así sujetas no intentan liberarse de sus sujeciones, la sumisión es inmediata y completa, debido más a aspectos psicológicos que al dolor físico que proporcionan.

Otro tipo de empalamiento usado para inmovilizar consiste en clavar un consolador al suelo o a otro objeto y sujetar a la víctima de manera que el consolador penetre en el ano.

ATENCIÓN: LAS PRECAUCIONES HIGIÉNICAS SON IMPRESCINDIBLES PARA ESTE TIPO DE JUEGOS, ES NECESARIO LIMPIAR CON ALCOHOL EL EXTREMO DEL CLAVO O DE LA AGUJA QUE ATRAVIESA LA MADERA ANTES DE VOLVER A USARLO. EN TODOS LOS JUEGOS EN LOS QUE ESTÁ PRESENTE

LA SANGRE, AUNQUE SEA EN PEQUEÑAS CANTIDADES, EL RIESGO DE CONTAGIO DE SIDA ES POSIBLE POR LO QUE SE CONSIDERAN PRÁCTICAS DE RIESGO.

Esposas

Las de cuero consisten en tiras de 6 a 8 cm de ancho que se colocan en muñecas y tobillos, tienen hebillas, pasadores o candados y suelen estar forradas de goma espuma para mayor comodidad. Las esposas son más fáciles de usar, más eficaces y se pueden quitar más deprisa que las cuerdas. A veces se usan cadenas, tiras de cuero o barras de separación para unir las esposas entre si.

ATENCIÓN: NO ES CONVENIENTE USAR LAS ESPOSAS POLICIALES METÁLICAS, SON MUY DIFÍCILES DE ABRIR Y PUEDEN PRODUCIR GRAVES EROSIONES EN LA PIEL.

Grilletes

Son metálicos y más anchos que las esposas, se colocan en muñecas y tobillos, a veces unidos por una cadena, suelen usarse para trasladar a la víctima de un lugar a otro, son fáciles de colocar y de abrir porque tienen un mecanismo de cierre y un botón de apertura automáticos, con ellos es conveniente usar guantes o muñequeras de cuero y botas para proteger la piel de la presión del metal. Existen grilletes con cerradura pero no son recomendables porque se tarda tiempo en abrirlos.

Grillos

Son sujeciones metálicas que se fijan al cuello a los brazos o a las piernas, suelen usarse para reproducir escenas medievales, son de fuerte impacto psicológico pero muy incómodos y pueden dejar marcas en la piel.

Jaulas

Las jaulas se utilizar para mantener prisionera a la esclava sin necesidad de atarla. Las jaulas se fabrican en forma de gallineros, jaulas para animales de madera, ataúdes o cajas. El tipo de jaula elegida depende de la sensación que se desea producir. Si la fantasía incluye el interrogatorio, pueden emplearse barras para inmovilizar a la prisionera o reducir el espacio. Si la sumisa finge ser un animal doméstico o salvaje, un gallinero, una jaula de barrotes o la caseta de un perro provocan el estado de ánimo adecuado. Las necrófilas y las vampiras prefieres los ataúdes, bien para entrar en situación o para hacer que la víctima yazga en ellos.

Estas cajas deben de tener agujeros de ventilación, las claustrofílicas pueden llegar a tener un orgasmo sin necesidad de otro tipo de manipulación cuando son encerradas en un lugar tan reducido privadas de todo movimiento.

Las jaulas pueden ser lo bastante amplias para que la sumisa esté de pié o no, el tamaño de la jaula determina el tiempo de encierro. Las jaulas sirven de camas, de castigo o como parada para pasar de un juego a otro.

Esposas de dedos

Son dos pequeños dediles unidos entre si en los que se suelen colocar los dedos pulgares, esto mantiene las manos unidas impidiendo que la sumisa se desate.

Mitones

Son guantes para las manos con los que se imposibilita su movimiento, los hay de cartón, de cuero o como manoplas fuertes. Se suelen usar en las clínicas para impedir que los pacientes delirantes se arranquen las sondas endovenosas. A primeros de siglo se los colocaban a los niños y a los adolescentes durante el sueño para impedir que se tocaran.

Potro de violación: (Sillas románticas, silla china)

Esta diseñado para inmovilizar a una persona dejando sus genitales expuestos. Los ganaderos los usan para favorecer la cópula del semental con una hembra reacia.

Los chinos del los siglos XVIII y XIX fabricaron las llamadas “sillas románticas” que eran usadas por bandoleros o terratenientes para mantener inmovilizada a la víctima y violarla con comodidad.

Ahora suele usarse un potro de gimnasia al que se ata a la víctima dejándola en una posición muy vulnerable.

ATENCIÓN: HAY QUE VIGILAR CON CUIDADO LA POSTURA PORQUE PUEDEN PRODUCIRSE DAÑOS EN LOS MÚSCULOS O EN LOS HUESOS.

ATENCIÓN: EL BONDAGE COMO CUALQUIER OTRA ACTIVIDAD MUSCULAR PRECISA QUE AMBAS ESTÉN EN BUENA FORMA FÍSICA Y PUEDE SER PELIGROSO SI NO SE PRACTICA CORRECTAMENTE. LAS PERSONAS QUE QUIERAN PRACTICARLO HAN DE INFORMARSE ACERCA DE LA SEGURIDAD QUE OFRECEN SUS EQUIPOS O ACERCA DE LAS

POSTURAS EN LAS QUE VAN A INMOVILIZAR A SUS PAREJAS. LA MAYORÍA DE LAS POSTURAS QUE APARECEN EN LAS REVISTAS SON MUY INCÓMODAS Y SOLO PUEDEN MANTENERSE UNOS MINUTOS. SI SE TIRA DE LOS BRAZOS HACIA ARRIBA A UNA PERSONA QUE LOS TIENE ATADOS A LA ESPALDA SE LE PUEDE DISLOCAR EL HOMBRO CON FACILIDAD. NUNCA DEJAR SOLA A UNA PERSONA ATADA. ADEMÁS HAY QUE CONTROLAR PERMANENTEMENTE LA RESPIRACIÓN, EL COLOR DE LA PIEL Y A TEMPERATURA DE LOS DEDOS DE MANOS Y PIES. LAS CUERDAS, LAS VENDAS DE LOS OJOS, LAS CAPUCHAS Y LAS MORDAZAS PUEDEN DESPLAZARSE DE SU POSICIÓN ORIGINAL Y PROVOCAR LA ASFIXIA.

... Y LO BESÓ ECHANDO EL ALIENTO SOBRE ÉL PARA DARLE LA VIDA...

GÉNESIS. CAP. II

LOS BESOS

La boca, según la teoría freudiana, es el primer lugar donde se asienta el deseo sexual, es una zona muy sensible y profundamente erótica, con los labios y con la lengua se puede besar, lamer, chupar, besuquear o mordisquear cualquier zona del cuerpo de la pareja. El beso es un arte en si mismo, y el Kama Sutra reconoce su poder para expresar sentimientos, emociones y pasiones, por eso describe con todo detalle los besos y las ocasiones en los que han de usarse cada uno de ellos. Independientemente de la pasión o de la emoción que lleve asociada, un beso combina tres sentidos: el gusto, el tacto y el olfato, si cada uno por si mismo es capaz de producir una fuerte reacción emocional, los tres juntos pueden transportarnos al séptimo cielo.

Los besos pueden ir desde un contacto fugaz como el roce de una mariposa hasta un remedo de la penetración, entre ambos extremos existen muchas variaciones y si los he descrito con tanto detalle es porque muchas personas descuidan esta habilidad que, como todas, está sujeta a las leyes del aprendizaje que son: constancia y paciencia.

EL BESO LADEADO

"*Cuando las cabezas de las amantes se ladean en direcciones opuestas y en esta postura se produce el beso*"

Es una de las formas más comunes de besarse y estamos muy acostumbrados a verla en las películas, las cabezas ladeadas permiten un mejor contacto de los labios y una honda penetración de la lengua. Es un modo excelente de comenzar un encuentro amoroso apasionado y también un modo de inflamar de pasión a la pareja.

EL BESO INCLINADO

"*Cuando uno de las amantes echa la cabeza hacia atrás y la otra sujetándole por el mentón la besa*"

La dulzura y el afecto son las emociones principales que se transmiten con este beso. Un beso de este tipo es apropiado para los preliminares cuando se prefiere hacer el amor con lentitud y de

frente.

EL BESO DIRECTO

"*Cuando los labios de las amantes se unen directamente y se chupan como si de una fruta madura se tratara*"

Es un tipo de beso en el que lo importante son los labios que se chupan, se mordisquean, se acarician levemente con la lengua. Es un beso reposado y largo, que puede expresar una fuerte pasión y que a muchas personas les excita más que un beso con lengua.

EL BESO DE PRESIÓN

"*Se presionan los labios fuertemente con la boca cerrada*"

Es un beso para iniciar la relación o para terminarla, no conviene mantenerlo durante mucho tiempo, los dientes se clavan en la parte interior de los labios y puede hacerse sangre.

EL BESO DEL LABIO SUPERIOR

"*Cuando la amante toma con sus dientes el labio superior y su amada le devuelve el beso besándola en el labio inferior se llama "el beso del labio superior"*

En la descripción de este beso se habla de que una de las amantes ha de tomar la iniciativa y que la otra ha de limitarse simplemente responder, posiblemente porque el Kama Sutra fue escrito para hombres activos y mujeres pasivas, pero, en una pareja que se ame, cada una debe de ser lo más creativa posible y dejar que la imaginación se muestre y se exprese tal cual es, y no limitarse a responder a la iniciativa de la otra.

EL BESO BROCHE

"*Cuando una de las dos sujeta con sus labios los de su amante, se llama beso broche. Y si la que realiza el beso toca con su lengua, los dientes, las encías, la lengua o el paladar de la otra se llama "Lucha de la Lengua".*

Es el típico beso de tornillo. Lógicamente para este tipo de beso

ha de haber una escrupulosa higiene bucal por parte de ambas.

Todos los besos que hemos enumerado se dan en la boca pero el beso es mucho más que eso, pueden darse besos con la boca en todos los lugares de la piel y con otras partes del cuerpo como con las pestañas, los dedos de las manos y las yemas de los dedos.

En su capítulo sobre el beso el Kama Sutra nos enseña que además de la boca pueden darse besos en otros lugares: “la frente, los ojos, las mejillas, la garganta, el pecho, los pezones, la zona interior de la boca, la raíz del cabello, la nuca, el cuello junto a la clavícula”. Además nos dice que los oriundos de la provincia de Lur se besan también en los brazos, las ingles y el ombligo pero el autor parece tener ciertas reservas ante estos últimos lugares.

Rodolfo Valentino se hizo imperecederamente famoso por sus besos en las palmas de las manos de sus amadas.

EL BESO NOMINAL

Cuando la amante se limita a tocar la boca de la amada con dos dedos que se besó antes.

EL BESO PALPITANTE

Cuando la amante deposita sobre los labios de la amada miles de besos muy pequeños recorriendo toda la boca y su comisuras.

EL BESO DE CONTACTO.

Cuando la amante toca ligeramente con la lengua la boca de la amada y apenas contacta esta con sus labios.

EL BESO CON LAS PESTAÑAS

Cuando la amante recorre los labios o la cara del amada acariciándola con las pestañas.

BESO CON DOS DEDOS

Cuando la amante cierra los dedos los moja ligeramente y presiona con ellos la boca de la amada.

BESO CON UN DEDO

Cuando la amante recorre la boca de la amada por dentro y por fuera con un dedo.

EL BESO QUE ENCIENDE EL AMOR

Es el beso en las comisuras de los labios que la amante da a la amada cuando está dormida para encender su amor.

EL BESO QUE DESPIERTA.

El beso que la amante da a la amada en las sienes, cerca del nacimiento del pelo, cuando está dormida para despertarla con suavidad

EL BESO QUE DISTRAE LA ATENCIÓN.

El beso que la amante da a la amada cuando está ocupada en otras consideraciones para distraerla de su ocupación y atraerla hacia sus brazos.

EL BESO DEMOSTRATIVO

Entre los muchos besos que se describen en el Kama Sutra están los besos que se dan con intenciones de demostrar a los demás que los amantes se aman. Suelen darse *"por la noche en un teatro o en una reunión en la casa, entonces una de las amantes se acerca a la otra y la besa en un dedo de la mano si está de pie o en un dedo del pie se esta sentada, se dice que es un beso demostrativo"*.

BESO DE RECUERDO DE LA PASIÓN

Se da cuando las amantes están descansando con la pasión satisfecha y una de ellas deposita su cabeza sobre el muslo de la otra y la deja caer como si tuviera sueño y la besa en el muslo o en el dedo gordo del pié.

BESO TRANSFERIDO

Este beso ocurre cuando la amante en presencia de la amada besa a un niño que tiene sentado en su regazo o un retrato o una

imagen o cualquier cosa mirándole para que él sepa que ese beso es para él.

EL BESO DE RECUERDO

Se produce cuando la amante echa tanto de menos a su amada que en su ausencia besa su retrato.

BESAR EL CUERPO

Aunque parece que los besos siempre suelen centrarse en la boca, posar los labios en otras partes del cuerpo es una forma de excitar y de demostrar cariño. Durante el tiempo de los besos por todo el cuerpo no es necesario que una permanezca pasiva y la otra activa pero es una buena práctica no hacerlo simultáneamente, así cada una puede concentrarse en sus propias sensaciones y disfrutar del placer de besar o de ser besada.

La intensidad de los besos en la piel puede ser mediana, fuerte o suave, ello depende de la zona o de los gustos de cada una.

BESAR EN EL PECHO Y LOS PEZONES.

Los besos más efectivos en los pezones son los que se aplican los labios primero suavemente y con un poco de saliva, luego se intensifica la presión y si la pareja lo desea y le gusta se puede coger el pezón con los dientes presionar ligeramente y luego succionar con fuerza. También puede soplarse en la zona humedecida.

Algunas personas prefieren sentir un poco de dolor en ellos cuando están a punto de tener el orgasmo.

BESAR Y LAMER (*EL PIJAMA DE SALIVA*)

"*Presta gran atención a toda la piel de tu amante, cuando más control tengas, cuanto más retrases el momento del orgasmo más intensa será la sensación y mayor será la recompensa cuando llegue el momento*".

Cubrir el cuerpo de tu pareja sistemáticamente con besos o explorarlo en toda su extensión con la lengua es un modo estupendo de aumentar la excitación y de retrasar el orgasmo.

EL MORDISCO

En la tradición erótica de la India, el mordico es un elemento muy importante y el Kama Sutra nos da una buena lista de mordiscos con todo lujo de detalles. Los mordiscos suelen darse en casi todas las partes del cuerpo y van desde el mordisco juguetón más provocador que erótico, pasando por el chupeteo que suele dejar una marca como un cardenal (en España se llama lucho o chupetón), hasta el fuerte apretón con los dientes que suele darse en la cima de la pasión y que hace que los orgasmos sean mucho mayores. La mayoría de las amantes suelen evitar este último porque es difícil de controlar y suele dejar unas marcas muy evidentes, y sobretodo porque durante el orgasmo las mandíbulas pueden sufrir un espasmo y cerrarse con fuerza con lo que puede causarse una buena herida.

MORDISCO DE JABALÍ

Es este un mordisco que suele hacerse en el hombro, dice el Kama Sutra *"El rastro que deja en la piel son como muchas filas de pronunciadas marcas, muy cerca las unas de las otras y con intervalos rojos como las huellas que suelen dejar los jabalíes en el barro"*

LA NUBE QUEBRADA

"*Consiste en desiguales levantamientos de la piel en círculo, producidos por los espacios que hay entre los dientes"* y especifica que este tipo de mordisco debe de hacerse en el pecho.

EL MORDISCO ESCONDIDO

Es el mordisco que solo deja una intensa marca roja. Debe darse en el labio inferior.

EL MORDISCO HINCHADO

"*Cuando se toma entre las dientes gran cantidad de piel"*

EL PUNTO

"*Cuando se toma entre los dientes una pequeña cantidad de piel de*

tal manera que solo queda una marca como un punto rojo”

LA LÍNEA DE PUNTOS

“*Cuando esa pequeña porción de piel se muerde con todos los dientes y todos ellos dejan su marca, debe darse en la frente o los muslos”*

EL CORAL Y LA JOYA

“*El mordisco que resulta de juntar los dientes y los labios se llama el coral y la joya”.* Los labios son el coral y los dientes son la joya.

LA LÍNEA DE JOYAS

“*Cuando se muerde con todos los dientes debe darse en la garganta, la axila o las ingles”*

... CUANDO TU BOCA
SE ME LLEGA A LA PIEL HASTA LA HARTURA
SIENTO QUE EL UNIVERSO
SE ME METE HASTA DENTRO
Y ME DERRAMO...
Oda XXXII. Píndaro

CUNILIGUS: (Sexo oral, cunnilictus, comerse el coño, o simplemente comerse a alguien)

Antes de explicar como se realiza esta práctica es conveniente que describa como es el órgano del placer en las mujeres.

La parte visible de los órganos genitales femeninos se llama técnicamente vulva y vulgarmente coño, La vulva está compuesta por los labios mayores, los menores, el glande del clítoris, el orificio de la uretra y el orificio de la vagina, a continuación de este se halla el perineo y el ano.

Si te miras entre las piernas con un espejo, lo primero que verás será una mata de pelo fuerte y generalmente rizado que cubre desde la parte baja del vientre, los bordes de los labios mayores hasta las ingles a veces. En la mayoría de las mujeres los labios menores solo se ven si se abren los mayores, pero a algunas les sobresalen uno o los dos. El color de la parte interior de la vulva suele ser rosado, rojizo, púrpura, marrón o una combinación de todos ellos.

Dentro de la vagina, debajo de la vejiga de la orina y bajo el útero se encuentra la esponja uretral. En esta esponja se encuentra el punto G, y es lo que produce la mal llamada eyaculación femenina. También sirve para proteger la uretra y la vejiga en el caso de una fuerte actividad sexual.

Si te metes los dedos en la vagina, e imaginas que en su entrada hay un reloj a la altura de las once o de la una encontraras esta esponja. Vete palpando y cuando llegues a una zona especialmente sensible, incluso con una textura diferente al resto del interior de la vagina, eso es el punto G. al tocarlo puede que te den ganas de orinar, pero también puede darte mucho placer.

Pude que por el tamaño de tus dedos no alcances a localizar este punto, pide q tu pareja que lo haga o usa tu misma un vibrador

Todas las zonas de la vulva son sensibles en mayor o menor grado, todo depende de los gustos de cada cual. Por ejemplo algunas mujeres prefieren que la caricia se centre en la zona superior de los labios mayores, mientras que otras esta técnica no les dice nada y prefieren que la caricia incluya el clítoris.

La vagina, a pesar de ser en casi toda su superficie insensible, en su tercio exterior es una zona de placer muy satisfactoria, algunas mujeres adoran la penetración y otras la detestan. Algunas prefieren que sea muy profunda para que estimule el cuello de

útero y el útero mismo y otras no les gusta nada sentirse empujadas violentamente y prefieren una penetración solo en la entrada. Investiga por ti misma toda la zona de tus genitales, difícilmente podrás decir lo que te gusta o no si tú misma no lo sabes. Muchas mujeres imaginan que a sus compañeras les tiene que gustar lo mismo que a ellas les gusta. Esto es verdad la mayoría de las veces pero no al cien por cien. Esto quiere decir que en el primer encuentro debes mostrarte muy receptiva y explorar con cuidado los genitales de tu compañera para conocer con seguridad lo que le gusta y lo que no.

Es muy divertido observar y compara los genitales externos, aunque básicamente todos son iguales, existen diferencias en la coloración, la cantidad de vello, el tamaño de los labios mayores y menores etc. También es bueno para hablar de lo que te gusta y de lo que no te gusta y para preguntarle a ella lo que prefiere que le hagas. La mutua observación ayuda a que la confianza crezca y podamos desarrollar técnicas avanzadas de placer.

COMO EMPEZAR

El sexo oral puede comenzar después de un lavado previo, elige una postura de rodillas cerca del borde de la cama que te permita una actuación prolongada con comodidad.

SEXO SEGURO

Cuando se habla de sexo seguro se piensa automáticamente en el Sida. La transmisión de VIH de mujer a mujer es altamente improbable; sin embargo, el herpes, las ladillas, la sarna, los hongos, las verrugas venéreas, las tricomonas e incluso ciertos tipos de hepatitis se transmiten con facilidad a través de las relaciones sexuales o el contacto genital. Por esto es bueno tomar algunas precauciones cuando la persona con la que nos estamos relacionando es una desconocida.

Por esto te recomiendo que antes de entregarte a una práctica de las consideradas de riesgo, y el sexo oral lo es, leas con atención el apartado **sexo seguro** del diccionario que encontrarás al final de este libro.

¿COMO EMPEZAR?

Supongamos que ya te has abierto camino entre sus piernas y ahora ¿qué hacer?

Lo más sencillo es empezar besando las ingles y el vello púbico prestando un interés especial a la parte central donde se unen los labios. Algunas mujeres tienen los labios prominentes pero otras los tienen escondidos tras una maraña de vello. Pasa la lengua repetidas veces por esa raya para que se vaya abriendo y puedas acceder al interior o sepáralos con los dedos.

Una vez los labios abiertos te encontraras con un paisaje único, cada mujer tiene su propia geografía que te recordará a una hermosa flor.

En la parte superior de la vulva, donde se unen los labios menores encontraras un botoncito que en algunas mujeres es apenas perceptible y en otras puede alcanzar un tamaño semejante al de un dedo meñique. Puede estar visible o escondido, si es así, una forma fácil de localizarlo es chupando la parte interna de la vulva a lo lardo desde el orificio vaginal hacia arriba, notarás como una vena gorda que se mueve, es parte del clítoris, el tallo, que se encuentra bajo la piel, notarás como se engrasa bajo tu lengua, luego puedes llegar con la lengua hacía arriba y notarás como el botón ha crecido, ya puedes lamerlo, chuparlo con los labios todo el tiempo que quieras, su gemidos de placer te confirmarán que lo has encontrado, si no estás segura, no te cortes y pregunta, a algunas mujeres no les gusta que les toquen el glande del clítoris directamente, prefieren que pases la lengua alrededor o que lo tomes delicadamente con los labios y lo succiones.

Antes de ir al clítoris, puedes soplar suavemente la vulva. Un soplo continuado puede tener un efecto completamente distinto que un soplo en una zona húmeda.

No descuides los labios, chúpalos, mordisquéalos, pero con cuidado, son muy sensibles y se erosionan con facilidad, a algunas mujeres les gusta una estimulación más enérgica, aún en este caso ten cuidado porque como ya he dicho se pueden producir rozaduras que después de terminada la relación dejaran un recuerdo muy desagradable de la experiencia.

Penetrar en la vagina con la lengua puede ser una experiencia muy excitante para las dos, todo depende de lo flexible y larga que tengas la lengua y del tamaño y forma de su orificio vaginal.

Para realizar esta práctica, lo mejor es que le coloques una almohada debajo de las caderas para que la entrada de la vagina quede en un ángulo lo más accesible posible, de esta forma podrás

meter y sacar la lengua con movimientos circulares alrededor de el orificio.

La lengua es un músculo fuerte, húmedo y flexible, perfecto para este menester. Deslízala lentamente desde el orifico vaginal hasta el clítoris de nuevo, muévela con rapidez, dando pequeños toques o ataca con la parte más ancha de plano apretando con suavidad. La presión puede ser fuerte o mediana o tan suave que apenas lo note, esta parada es estupenda para que ella empiece a desear algo más.

Cuando consideres que ya estás dispuesta para rematar la faena, céntrate en el clítoris, empieza lentamente y luego vete aumentando el ritmo y la cadencia de una manera sostenida, por eso es mejor empezar con lentitud para que no termines agotada. Prueba con distintas velocidades o presiones pero cuando encuentres una en la que ella empieza a encontrarse a gusto y a gemir de placer no cambies, a la mayoría de las mujeres se les corta el rollo cuando se cambia el modo de estimulación.

Mientras, puedes poner tus dedos dentro de su vagina y moverlos con suavidad, si ves que para de jadear, sácalos inmediatamente a algunas mujeres no les gusta sentir estímulos en distintos lugares, lo mismo te digo con los pezones a la mayoría les gusta que se los acaricien o pellizquen durante el sexo oral pero otras lo detestan porque dicen que tienen esa parte demasiado sensible y les hace daño.

Otra forma de hacer el sexo oral es poner la lengua plana contra la vulva en su parte interior y desde allí ir reptando despacito hacía el clítoris, si te lleva el viaje más de un minuto es que lo estás haciendo bien. De todos modos no te preocupes demasiado por la técnica, es difícil acertar la primera vez, estate atenta a su respiración, sus suspiros y sus gemidos. Si estas cosas no son perceptibles es que no está disfrutando y posiblemente no se atreva a decirte nada. Si notas que algo le gusta no cambies, es mejor ceñirse a una técnica que hacer una exposición del abanico de todas tus habilidades. No se trata de demostrar que eres la mejor amante del mundo se trata de gozar y de pasarlo bien.

Si en algún momento te sientes perdida y no sabes qué hacer, lo mejor es hacerse unas risas y preguntar. La comunicación y el sentido del humor son los mejores remedios para cualquier situación.

Cuando creas que está a punto de llegar al orgasmo no cambies sigue como vas. Su respiración se hará rítmica y acelerada.

Apretará las manos con fuerza o tensará la pelvis. Puede que agite las caderas, se mueva violentamente o estire las piernas. En general notarás que todo su cuerpo se va poniendo en tensión.

No todas las mujeres expresan el orgasmo de la misma manera, algunas gimen, jadean y gritan y otras se quedan quietas y parece que no les ha pasado nada.

Hay mujeres que pueden conseguir su orgasmo en pocos minutos y sin embargo otras pueden tardar más de media hora. Si empiezas a cansarte, piensa en otras formas de estimulación, si estás estimulando con la lengua, déjala descansar y sigue con los labios o moviendo la cabeza, con ello conseguirás que esos músculos descansen sin dejar de estimular a tu compañera.

También puedes cambiar la lengua por los dedos pero no lo hagas dejando de estimular, coloca el dedo junto a la lengua para que se humedezca con la saliva, sigue la estimulación con ambos y retira suavemente la lengua para quedarte solo con el dedo.

Hay mujeres que prefieren ser ellas mismas las que acaben, no te sientas más si notas que sus dedos se suman a los tuyos o a tu lengua, no es que te haga de menos, ni que lo estás haciendo mal, es que ella lo prefiere así. Sigue acariciándola y disfruta con lo que hace, puede que aprendas mucho de como le gusta y de como se lo hace.

Cuando notes que le llega el orgasmo, chupa y absorbe alternativamente para terminar mamando literalmente el clítoris, empujándolo con la lengua contra le paladar, esto hará que el orgasmo sea más intenso y la preparará para un segundo orgasmo si eso es lo que le gusta. No te empeñes en conseguir el segundo orgasmo, ni el multiorgasmo, la mayoría de las mujeres tienen un orgasmo resolutorio y el clítoris queda tan sensible que prefieren no continuar.

Para terminar, en el sexo oral la cuestión principal no es la técnica sino el disfrute que tú encuentres al hacerlo, si lo haces solo para ella, posiblemente ninguna de las dos os sintáis satisfechas. Disfruta dándole placer y si te sientes feliz mirando, tocando o acariciando sus genitales ella lo notará y eso hará que su propia excitación se incremente.

LA POSTURA DEL CUERVO

Según Kama Sutra, *“cuando ambas chupan los genitales de la otra al mismo tiempo, con la cabeza de una a los pies de la otra se llama la postura del Cuervo”*

Esta descripción del sexo oral simultáneo es, en realidad, el conocido sesenta y nueve. Aunque teóricamente parece que el goce va a ser mayor, en la práctica resulta incómodo y menos satisfactorio que hacerlo por turnos, cada una puede disfrutar con la visión del placer de la otra y llevarla al orgasmo según desee concentrándose en las sensaciones placenteras sin tener que preocuparse de otras cosas.

No obstante cuando el 69 funciona, algo mágico ocurre: los cuerpos se funden, las sensaciones fluyen como en un circuito eléctrico, un mágico circulo en el que ella te hará lo que tú le hagas a ella y viceversa, y en el que vuestra excitación irá creciendo al mismo tiempo. Y si llegáis las dos al mismo tiempo ¡Estupendo!

ORGÍAS

Orgía es una palabra muy anticuada que significa sexo en grupo, con ella se define la actividad sexual que en la Antigüedad solía suceder durante ciertos periodos religiosos, acompañada del consumo de bebidas y comidas rituales. Estas fiestas se celebraban en honor de la diosa Madre como quiera que cada uno la llamase, de Dionisio, de Baal, en las fiestas de Saturno, en los Carnavales, en las fiestas de los Mayos, y en la mayoría de las romerías.

Paul Wirth documentó la celebración de una orgía religiosa de la Sociedad Secreta Ezam en Nueva Guinea a principios del siglo XX. En ella las mujeres y los hombres estaban separados y se oía el sonido del tambor y el cuerno. Durante los intervalos de la música los hombres se dirigían al lugar donde aguardaban las mujeres y copulaban con la que más les gustaba. Si lo habían hecho bien la mujer les entregaba una rama. Este ritual de sexo duraba varios días y terminaban eligiendo a un hombre y una mujer que eran conducidos a una choza y mientras estaban copulando, los otros hombres arrancaban los postes de la choza que se desplomaba sobre los copulantes. Después retiraban los escombros de la choza partían en trozos los cadáveres, los asaban y se los comían.

En la actualidad se habla de orgías para referirse al sexo en grupo, y se define como el acto sexual practicado por más de dos personas. Los humanos, al igual que otras especies, pueden experimentar que su nivel de deseo y de excitación sexual aumenta en un ambiente en el que oyen, ven, tocan y huelen a otros humanos practicando el sexo. También es estimulante la

posibilidad de tener relaciones sexuales sin compromiso y sin intimidad.

La mayoría de los locales de lesbianas donde se practica el sexo en grupo suelen ser bares de ambiente en los que suele haber tres barras, en la primera la gente va vestida y sirve para conocerse y tomar copas, cualquiera puede entrar en esta parte del local y marcharse sin estar comprometido a nada más. En la segunda, un poco más reservada, suele ser obligatorio desvestirse sin llegar al desnudo total, a la tercera suelen pasar las interesadas en algo más fuerte como sentirse rozadas, tocadas o besadas por desconocidas y llegar a una o varias relaciones con desconocidas.

En algunos gimnasios muy exclusivos suele haber bañeras grandes de agua caliente o jaccucis en las que generalmente la primera invitación es desvestirse y remojarse en la bañera. Es un primer contacto que luego puede conducir a otros lugares más privados en los que puede practicarse el sexo en grupo o por parejas. La diferencia son las colchonetas que recubren el suelo en las de sexo en grupo lo cubren por completo en las de parejas están más separadas aunque todos pueden verse y oírse.

En ninguno de estos locales se presiona a nadie para hacer lo que no quiere hacer, se permiten las mironas y nadie está obligado a participar si no está de humor o no le gusta lo que está viendo.

Se puede ver a algunas masturbándose en solitario, a otras practicando el sexo oral o la mutua masturbación y a otras en grupo disfrutando de una gran variedad de estímulos orales, genitales, anales y táctiles por todo el cuerpo.

Se puede formar el “arco iris” con personas de distintas razas, o la “barca de remos” en la que cada una está sentada sobre el regazo de la de atrás, la “guirnalda de margaritas” en la que tumbadas que cada una practica el sexo oral con la persona que tiene más cerca.

A veces algún grupo de lesbianas organizan en casa una sesión de sexo en grupo entre amigas, es una buena manera de deshinibirse y entrar en contacto con otros cuerpos y otras experiencias. Suelen hacerse en una casa en la que hay una habitación grande, sin muebles, con alfombras y muchos cojines. Cada una lleva alguna cosa de comer o de beber, se pone una música agradable y cada una se explaya hasta donde le pide el cuerpo, no es necesario ni obligatorio hacer nada de lo que una no esté segura.

COLÓCATE A MI LADO
DEJA TU CUERPO LIBRE
CON EL ESCULPIRÉ
LA MÁS BELLA ESCULTURA
MISHIMA

POSTURAS SEXUALES

El Kama Sutra siempre ha evocado en la mente de los lectores occidentales las variadas y complicadas posturas que propone, algunas impracticables y otras solo aptas para personas con una muy buena forma física casi, casi contorsionistas. En esta obra solo se describen alrededor de 24 posturas, la mayoría de las cuales son fáciles de realizar por personas que tengan una mínima flexibilidad.

Se enumeran ocho posturas básicas, que ya habían sido descritas por Babhravya y casi todas las demás por Suvarnanabha.

Pero antes de entrar en el apasionante el mundo de las posturas voy a dar algunas indicaciones relacionadas con la penetración vaginal y anal.

SEXO VAGINAL (en el argot de las lesbianas follar)

Se llama así a la técnica de conseguir el orgasmo por la introducción de los dedos, la lengua o cualquier otro objeto en la vagina.

A pesar del prestigio que está técnica tiene entre las parejas heterosexuales no es imprescindible la penetración para alcanzar un sexo satisfactorio; de echo hay lesbianas que no lo practican en absoluto o muy poco.

La penetración vaginal se suele realizar preferentemente con los dedos. Para más tranquilidad asegúrate que tienes las uñas bien cortadas y sin asperezas.

La penetración es una técnica final, que requiere preliminares, besos, caricias, masajes, e incluso, a veces, unas caricias con la boca o con la mano en la vulva y el clítoris.

Has estado acariciando su vulva y empiezas a notar que está muy húmeda y su orificio vaginal un poco más grande, desde la base de la vulva a la altura de la almohadilla que hay entre el ano y el orificio de la vagina, desliza el dedo índice suavemente hasta hacerlo entrar, notarás que entra sin ningún problema (si no encuentras la entrada, no te atreves o eres tímida, pídele a ella que

te guíe la mano). Si notas que se siente incómoda, echa el cuerpo para atrás o te retira la mano, no lo vuelvas a intentar, puede ser de las mujeres que se sienten muy mal con la penetración y también puede ser que aunque le guste no le agrade en ese momento. Lo mejor es hablarlo con sencillez y no intentar hacer nada que ella no quiera hacer o no esté preparada para hacerlo.

Si se siente bien notarás que se abre un poco más de piernas y respira más deprisa. Notarás en tu dedo dos sensaciones, la de como un puño que te oprime en la base y la de la zona de la uña que se pierde en una cavidad relativamente amplia. Si no notas el puño añade un dedo más o dos hasta que notes que el primer tercio queda bien lleno, tómatelo con calma y estate atenta a sus preferencias, ten en cuenta que la circunferencia del orificio vaginal depende del nivel de excitación, del tono muscular del pubococcigeo y del momento del ciclo menstrual, por eso, posiblemente ella en unas ocasiones prefiera un dedo, en otras dos y en otras tres.

Mete y saca tus dedos lentamente pero con ritmo, procura seguir el ritmo de su respiración y se ella te lleva la mano y te indica a que ritmo debes hacerlo, mejor que mejor. La información que te proporcione su cuerpo vale más que la que pueda darte mil libros.

Una vez dentro no te limites solo a meter y sacar, mueve ligeramente lo dedos en el interior. Cruzar lo dedos le producirá una sensación, doblarlo otra, aunque algunas mujeres prefieren no tener sensaciones desde el interior.

Dependiendo de la postura que tengáis, los ángulos de la penetración serán diferentes. Si está tumbada boca arriba lo mejor es meter y sacar en línea recta, notarás en las yemas de los dedos el cuello del útero, no te asustes, es como una pequeña margarita al fondo de la vagina, tiene una sensibilidad muy especial, algunas mujeres pueden llegar a tener un orgasmo con su estimulación y otras dicen que sienten frío y que prefieren que su estimulación no forme parte de la caricia sexual.

Algunas mujeres prefieren movimientos rápidos y con un punto de violencia, otras los prefieren superlentos y como caricias, pero a la mayoría le gusta una mezcla de los dos, los lentos y pausados para el comienzo y los ritmos más salvajes para terminar.

Mientras estás penetrando, frótale el vientre y el pubis con la otra mano, o acaríciale el clítoris.

¿Que ocurre si te cansas? Hay pequeños trucos para prolongar una penetración cuando notas que la mano se te está cansando,

primero puedes dejar de mover los dedos y empujar con la mano, luego con el brazo y luego con el hombro, de esta manera conseguirás darle descanso a unos músculos y poner en marcha otros. De vez en cuando cambia de postura, pero si ves que la respiración de ella se hace muy agitada, no pares, está a punto de conseguir el orgasmo y si paras en este momento puede que nunca te lo perdone, aguanta un poco más aunque tengas el brazo dormido, ella te lo agradecerá como solo ella sabe hacerlo.

Para la penetración vaginal también pueden usarse dildos, consoladores, vibradores o penes artificiales de látex que se fijan a las caderas con unos cinturones.

PENETRACIÓN ANAL

El sexo anal no es una conducta exclusivamente humana, los primates superiores que viven en grupos, como los orangutanes y los chimpancés lo practican con tanta frecuencia y dedicación que el gesto de respeto y acatamiento a un superior por parte del inferior (es indiferente el sexo de ambos) es presentar el ano ante sus ojos. Esta conducta la tiene tanto machos como hembras, puesto que estas, aunque solo son receptivas al coito vaginal durante sus épocas fértiles, es decir, cada dos años más o menos, suelen realizar el coito anal varias veces al día, son también capaces de golpear con su sexo en el ano de sus compañeros y compañeras.

Esta conducta sexual es tan vieja como la humanidad y ha sido practicada a lo largo de la historia con fines placenteros, como control de natalidad y para evitar romper el himen de las vírgenes. Hay culturas que lo prohíben, otras que lo ritualizan y otras que lo dejan al deseo de las parejas.

En contra de lo que pueda parecer los homosexuales no la practican más que los heterosexuales.

El ano, además de responder perfectamente a la respuesta táctil es una zona sensorial muy placentera, que puede llevar al orgasmo sin ninguna otra estimulación.

El ano puede ser estimulado de muchas formas pero antes de la penetración es conveniente “enseñarle” para que se relaje y deje que algo entre, ya que su respuesta es del interior hacia el exterior, es decir, está preparado para dejar salir no para dejar entrar.

Algunas personas emplean enemas antes de la penetración anal para asegurarse que el recto está libre de heces y no va a producir dolor, la pared celular del recto es muy delgada y puede desgarrarse con facilidad.

Las reglas fundamentales a seguir antes de practicar el sexo anal son:

- Comunicarlo a la compañera, no hacerlo nunca por sorpresa.
- Lubricar bien la zona, con agua o con los lubricantes que se venden en las farmacias tipo Gely o K-Y.
- Ampliar el ano previamente con el dedo gordo de la mano si la persona no realiza el coito anal con frecuencia.
- Relajarse y empujar los músculos del ano hacia afuera; la mayoría de las personas sienten que la postura más cómoda para realizar el coito anal por primera vez es de costado.
- Nunca hay que introducir objetos en el ano por la fuerza, lo mejor es sujetarlos firmemente y que la compañera que va a ser penetrada empuje hacia atrás.

Las personas que experimentan con el juego anal empiezan utilizando los dedos, un consolador pequeño o un tapón anal. Cualquier cosa que se introduzca debe de tener un reborde o estar firmemente sujeto, para evitar que la succión de los esfínteres lo absorba hacia el intestino.

ATENCIÓN: EL COITO ANAL ES UNA DE LAS PRÁCTICAS DE RIESGO. DESPUÉS DE UNA PENETRACIÓN ANAL, CONVIENE EXTREMAR LA HIGIENE DE LOS OBJETOS QUE SE USEN, PORQUE PUEDEN TRASMITIRSE ENFERMEDADES, NUNCA USAR EL MISMO OBJETO SIN HABERLO LAVADO ANTES PARA LA PENETRACIÓN ANAL Y VAGINAL.

LA POSTURA ABIERTA

La relación se inicia con uno de los miembros de la pareja con la espalda sobre la cama y el otro sobre él. La que está debajo pasa las piernas por encima de los brazos de su compañera mientras esta se apoya en la cama.

Es una postura muy satisfactoria para amantes experimentadas y mucho más relajante que otras posturas, tiene la ventaja que las amantes se miran a la cara y pueden hablarse.

LA POSTURA MUY ABIERTA

Es igual que la anterior pero la amante para las piernas por el cuello de su compañera y la mantiene junto a si en amorosa

posición.

POSTURA DE INDRA

Una de las amantes se tiende sobre la cama con las piernas flexionadas y las rodillas a la altura de la barbilla, sus pies descansan sobre el pecho de su compañera que de rodillas sujetándole las nalgas la penetra.

Solo las personas con cuerpo más flexible pueden adoptar esta postura, el Kama Sutra la recomienda en el momento culminante de la relación la que está sobre la cama puede con sus pies marcar el ritmo de la relación y controlar la profundidad de la penetración.

Recibe su nombre de la relación del dios Indra con su compañera Indrani que suponemos experimentaría una fuerte tensión sexual al sentirse tratada como un fardo.

Los muslos pegados y las rodillas juntas favorecen la presión sobre las paredes vaginales y hacen que la penetración sea más placentera.

RECUADRO

Los movimientos de la penetración.

Kama Sutra ofrece los siguientes consejos para que la penetración sea más placentera:

- Movimientos hacia delante y hacia atrás.
- Agitar: mover el objeto dentro de la vagina en círculos.
- Presionar: Empujar fuertemente hacia el interior y moverse muy despacio hacia fuera.
- Por sorpresa: Salir del todo y volver meter.

Los jugueteos del gorrión: Meter y sacar con movimientos rápidos y superficiales.

De todos modos los movimientos de la pasión se realizan la mayoría de las veces inconscientemente y como en sueños.

OTRO RECUADRO

- Dobla las rodillas hacia tu barbilla lo más posible.
- Acaricia y aprieta los muslos y las nalgas de tu compañera.
- Acaricia su pecho.

- Sé delicada no te apoyes sobre su cuerpo, hazlo sobre tus manos o sobre tus rodillas.

LA POSTURA SEMICOMPRIMIDA

Partiendo de la postura de Indra, la compañera que está de espaldas sobre la cama desliza una pierna pasándola por el costado de su compañera y coloca la planta del otro pie sobre su pecho, esta procurará no empujar con demasiada fuerza porque de lo contrario producirá molestias en lugar de placer.

La que tiene el pie sobre el pecho puede controlar los movimientos de su compañera e incluso la profundidad de la penetración. Su amante puede acariciarle el pie e incluso llevárselo a la boca y succionarle el dedo gordo con el mismo ritmo de la penetración.

RECUADRO

Los pies son una de las poderosas zonas erógenas, acariciarlos, besarlos, chuparlos y amasarlos produce sensaciones deliciosas durante la penetración.

También son una de las zonas en las que se fabrican feromonas, por eso chuparlos es muy excitante y placentero.

LA POSTURA DE COSTADO

Ambas amantes yacen de costado y sus sexos se oprimen contra el cuerpo del otro, se enlazan brazos y piernas y se mueven acompasadamente procurando la mayor fricción para ambas. Es esta una postura muy relajada, para cuando están cansadas o cuando la edad no permite otras virguerías. Es muy gratificante porque deja las manos libres y pueden acariciarse todo el cuerpo o incluso masturbarse cada una a si misma o la una a la otra.

LA POSTURA OPRESORA.

Esta postura tiene dos tiempos, en un primer momento una amante se tiende de espaldas y la otra coloca su muslo entre las piernas de la otra y su sexo sobre el muslo, la que está en postura superior aprieta las nalgas de su compañera. De este modo las

vulvas friccionan sobre los muslos y con ligeros movimientos se satisfacen las dos.

Aunque estas dos posturas limitan los movimientos pélvicos permiten que el tacto se manifieste en todo su esplendor, todo el cuerpo es sexo y toda la piel está hambrienta de caricias, también las bocas se unen y los labios vuelan por el pelo, por los ojos, el cuello y el mentón.

LA POSTURA DE LA YEGUA

La amante permanece sentada con las manos apoyadas hacia atrás sobre la cama y su compañera se sienta de espaldas sobre su vulva se apoya en las rodillas y se inclina hacía atrás. Los movimientos pueden ser fuertes como los de montar a caballo a la inglesa o suaves según prefieran las amantes.

Es una postura divertida pero hay que tener cuidado con ella si no se hace bien puede convertirse en un bonito juego preliminar sin otras consecuencias. La que está a la espalda puede besar los hombros y el cuello de su pareja y masturbarla con la mano o dirigir sus movimientos sujetándola de las caderas.

EL COLUMPIO

Es una variante de la postura de Indra, la que esta encima se inclina hacia adelante y se apoya sobre las piernas de su compañera, con la espalda arqueada, moviéndose hacia adelante y hacia atrás como en un columpio.

LA SILLA DE MONTAR

En esta postura y sus variantes la amante apoya su espalda sobre la cama y su compañera se sienta sobre la vulva apoyándose sobre los pies y con las rodillas flexionadas. Puede moverse de arriba hacia abajo y hacer disfrutar con la mano o con un vibrador a su compañera que se abandonara a las embestidas de su amante.

EL TROMPO

Es una variante de la postura anterior, pero una vez introducidos los dedos en la vagina, el amante pasa la pierna sobre

la cara de su compañera y se va dando la vuelta sin sacar los dedos hasta quedar de espaldas.

LA PRESIÓN DEL ELEFANTE.

Es la típica postura de penetración por detrás. La amante se colocara de rodillas sobre la cama con la espalda arqueada y su compañera entrará por detrás empujándola por la cintura. La que penetra tiene aquí una posición de dominio y muy activa porque marca el ritmo de la penetración y decide lo que se hace. La pasiva buscara la manera de masturbarse con la mano mientras es penetrada para favorecer la llegada del orgasmo.

EL TORO Y LA VACA.

El simbolismo del apareamiento entre animales produce en algunas parejas un aumento de la excitación. En esta postura una de las amantes se apoya sobre las manos mientras permanece con las piernas estiradas, su compañera penetra por detrás de pie, simulando la relación entre un toro y una vaca.

Debido que simulan la unión sexual de los animales, están posturas son muy divertidas si se acompañan con gestos o sonidos animales.

En este capítulo de la unión sexual Vatsyayana reconoce implícitamente la imposibilidad de enumerar todas las posturas sexuales conocidas. En cambio, sugiere a los amantes imaginativos que se inspiren en lo que hacen los animales. Después de la descripción de la unión sexual del toro y la vaca. Dice que *"asimismo, se puede realizar la unión sexual del perro, de la cabra, la violenta acometida del asno, la unión del gato, el salto del tigre, la presión del elefante y la acometida del caballo. En todos los casos se manifestaran las características de los animales actuando como ellos".*

AL BORDE DE LA CAMA

La amante se arrodilla al borde de la cama, su compañera se coloca entre sus piernas y la penetra mientras aprieta fuertemente sus caderas. Una variante de esta postura para las que quieren sentir mucho más la presión en la vagina, es esta, una vez efectuada la penetración, la que tiene la posición posterior pasa los muslos hacia afuera y presiona con ellos las piernas de su amante.

AL BORDE DE LA MESA

Una mesa puede ser uno de los muebles más prácticos de la casa, en ella además de comer, jugar a las cartas y preparar la declaración de hacienda, se puede dar un buen masaje sin que se duelan los lumbares, y se puede hacer una penetración estupenda.

La amante se tiende sobre la mesa y resbala hasta el borde mientras abre bien las piernas manteniéndolas en alto, su compañera entra por entre sus piernas, penetra, la agarra por las caderas y la deja resbalar sobre la mesa según sea el ritmo que marque su deseo.

SENTADAS DE FRENTE

Las posturas sentadas de frente son muy tiernas y placenteras, se puede conseguir el orgasmo por frotamientos contra el cuerpo de la otra o por masturbación, mientras se ven las caras y se hablan o se comunican sin palabras.

LA POSTURA DEL LOTO

En esta postura, la más corriente de las posturas sentadas, una de las amantes se sienta con las piernas cruzadas, colocadas como en la postura del loto de yoga y la otra se sienta sobre las piernas pasando las suyas por los costados de su amante. Pueden rozarse los pechos, frotarse los genitales, besarse y acariciarse.

LA POSTURA CONSUMADORA

Es una variante de la postura del loto, la amante que se sienta sobre las piernas de su compañera extiende ligeramente una pierna empleando la mano sobre la rodilla de su compañera para mantener el equilibrio.

Esta variante permite que una de las amantes acceda a la vulva de la otra con más facilidad.

LA POSTURA DE IGUALDAD

Sentada a horcajadas sobre las piernas de su compañera pasa las piernas por los costados y cruza los pies a su espalda mientras se apoya con las manos en las espinillas de su amante, esta le

sujeta por los sobacos y se frota, se masturba o la masturba como mejor le guste.

LA TRAMPA DE LA SERPIENTE.

La amante se sienta a horcajadas sobre su compañera y cara a cara, ambas se sujetan los pies mutuamente. Esto les permite balancearse de delante hacia atrás haciendo que sus sexos sientan la presión sobre las nalgas de una y del abdomen de la otra, produciéndose un estimulante vaivén. Es una buena postura cuando ambas están cansadas o satisfechas y lo que quieren es jugar un poco. También es una muy buena postura para comenzar.

RECUADRO

TENSIÓN SEXUAL Y ORGASMOS MÚLTIPLES.

Ver Multiorgasmo y orgasmo.

LA RUEDA DE KAMA

Sentadas con las piernas abiertas, una de las amantes sujeta a la otra por la cintura y la mece dejándola resbalar sobre sus muslos.

LA POSTURA INTACTA

Una amante reposa sobre la espalda y coloca los pies en los sobacos de su compañera, esta le acaricia el pecho y el abdomen.

EL ABRAZO PLÁCIDO

La amante se tumba de espaldas y se abraza al cuello de su compañera con las manos y a la cintura con las piernas, esta le pasa los brazos por la cintura y la atrae hacia si de manera que solo queda apoyada en la cabeza.

RECUADRO

Muchas personas han experimentado que si dejan la cabeza más baja que el resto de cuerpo la sangre se acumula en ella y los orgasmos son mucho más intensos.

OTRO RECUADRO
Tercera edad.

AL ESTILO RANA

En esta postura ninguna de las dos puede moverse mucho pero pueden verse y valiéndose de los brazos rozarse con el cuerpo de la otra como mejor les guste.

La amante se sienta con las piernas muy abiertas y mostrando bien los genitales, su compañera se sienta entre sus piernas, resbala las piernas por los costados y presiona sus genitales sobre los de su compañera.

Una variante de esta postura, que puede hacerse a continuación es, que la que tiene las piernas por fuera tome de los brazos a su amante y la deje caer hacia atrás presionando su cuerpo contra las piernas flexionadas de la otra. En esta postura, si se desea, puede hacerse una penetración anal, basta que la que está debajo levante un poco las nalgas o su amante se las levante pasando las manos por su cintura.

EL ABRAZO DEL CANGREJO

Es un cariñosa variante de la postura de costado en ella una de las amantes se tiende de costado y pasa su pierna entre las piernas de su compañera que pasa su pierna sobre el costado de su pareja. Es una postura muy buena para dormir o para decirse cosas cariñosas después de una satisfactoria relación sexual.

EL LAÚD TRANSVERSAL

Los amantes se tienden de costado con las piernas estiradas.

LA SILLA

Igual que la anterior pero la que está a la espalda dobla las piernas como si fuera una silla y la otra se sientan en esa silla. La que está detrás puede frotarse contra el culo de la que está delante y masturbarla o viceversa.

Las posturas de costados son excelentes para hablar, para masturbarse y para dormirse plácidamente. Algunas mujeres muy vergonzosas prefieren esta postura para tener relaciones sexuales.

POSTURAS DE PIÉ

Las posturas de pié indican ternura, pasión o juego. La mayoría solo sirven para prepararse para otra postura o para frotarse con el cuerpo de la otra. Son divertidas y alguna como la suspendida puede producir sensaciones fantásticas en la que está suspendida. La que sujeta tiene que ser bastante fuerte.

SUSPENDIDA.

La amante más fuerte o de mayor tamaño se apoya firmemente en una pared, su compañera da un salto y se engancha con las piernas en la cintura de ella, con los brazos en su cuello mientras aquella la sujeta por los muslos o las nalgas. Ambas se frotan los genitales con ritmo lento.

Es esta una postura que requiere muy buena forma por parte de ambas.

SUSPENDIDA Y FIJADA

Es una variante de la postura anterior pero la que tiene los pies en el suelo se da la vuelta y apoya firmemente el culo de su compañera en la pared mientras la empuja con fuerza o se frotan suavemente.

DE APOYO

Las amantes consiguen el apoyo apoyándose en la pared mientras una le pasa la pierna por detrás del muslo a la otra.

Esta postura permite que los clítoris friccionen contra la parte superior del muslo y se puede llegar al orgasmo con facilidad.

LA ENREDADERA Y LA SERPIENTE.

Estando de pié ambas amantes enlazan sus piernas para permitir que ambas vulvas se alojen en el hueco de la ingle de la otra, luego realizan movimientos acompasados de dentro hacia

afuera para que ambas se froten entre si.

LAS TRES CLASES DE MUJERES SEGÚN EL ANANGA RANGA

LAS TIJERAS

Es una de las posturas que el Tantra Yoga aconseja para que la energía circule por los cuerpos de los amantes y se produzca el máximo placer.

Una yace ligeramente ladeada sobre la cama con la pierna derecha levantada sobre el costado derecho, con las piernas, una encima de la de la otra simulando unas tijeras, su compañera yace junto a ella de costado con el muslo de su amante entre los muslos.

Es una buena postura para comunicarse y para sentir que cada una se ocupe de su propia excitación a través del cuerpo de la otra.

OTRA VARIANTE DE LAS TIJERAS

Una de las amantes yace ligeramente ladeada sobre la cama con la pierna derecha sobre el hombro izquierdo de su amante y la pierna izquierda debajo de su culo. Su compañera permanece arrodillada con los muslos a lo largo del cuerpo de su amante. Pueden permanecer así con los ojos cerrados moviendo suavemente las caderas y acariciándose mutuamente.

RECUADRO

NOMBRES DE LA VULVA SEGÚN EL JARDÍN PERFUMADO

TU CUERPO SATISFECHO
YACE JUNTO A MI OREJA
EL MURMULLO DEL VIENTO
ME DICE
QUE ES EL TIEMPO DEL NIDO
ANÓNIMO.

¿QUÉ HACER DESPUÉS?

Una pareja que esté verdaderamente enamorada querrá alargar la intimidad única que acaba de vivir, manteniendo una proximidad física y emocional. No debemos olvidar que el orgasmo es una experiencia profundamente solitaria, en ella las amantes se pierden en sus propias sensaciones y pierden el contacto con la otra y con la realidad, reencontrarse y volver a sentirse es imprescindible para que la sensación vuelva a ser tan gratificante como al principio. La relación sexual es circular y debe de acabar con el broche de oro de la ternura, la risa y el encuentro feliz de la palabra y el reconocimiento.

Es este un buen momento para hablar de lo que ha pasado, para contar lo que más ha gustado para expresar de un modo tierno lo felices y agradecidas que nos sentimos por el momento inefable que acabamos de vivir.

A veces, es frecuente que la pareja desee reanudar su relación, en este momento

PARA AVIVAR DE NUEVO LA EXCITACIÓN.
LO QUE EL KAMA SUTRA ACONSEJA HACER DESPUÉS.

El Kama Sutra no olvida a las amantes que deseen prolongar el especial estado de ánimo y la intimidad creados por la unión sexual.

"*Al finalizar la unión sexual, las amantes, con modestia y sin mirarse a la cara tienen que ir a lavarse por separado.*

Después de esto, deben sentarse en su sitio respectivo y mascar unas hojas de betel, y cada una aplicará con sus propias manos un ungüento de sándalo u otro perfume sobre el cuerpo de su pareja.

Después debe de abrazarla con el brazo izquierdo y convencerla con zalamerías para que beba de una copa que sostendrá ella misma o le dará a beber agua en sus propias manos. Las amantes pueden comer dulces o cualquier otra cosa de su elección, y también beber zumos frescos, sopas, cremas, extractos de carne, sorbetes, el zumo de la fruta del mango, el extracto del limón mezclado con agua fría y azúcar o cualquier cosa que sea del gusto de los diferentes países por su dulzor, suavidad, frescura y pureza."

COMO MANTENER LA ARMONÍA.

Todo el mundo desea que la cálida unión generada por la relación sexual no desaparezca dándose la vuelta y poniéndose a roncar o levantándose y yéndose a realizar cualquier tarea ajena a la compañera.

Lo mejor es permanecer quietas una en brazos de la otra, pero algunas prefieren continuar con un masaje suave, con una caricia tierna, que no sexual.

Las que prefieren levantarse, es bueno que lo hagan al mismo tiempo y que disfruten de alguna actividad compartida, como comer algo, oír música o dar un paseo relajado unidas todavía en la sensación de fusión que acaban de vivir.

RECUADRO

LO QUE NO DEBE DE HACERSE DESPUÉS.

- Dormirse.
- Criticar la actuación de la otra.
- Pedir nota.
- Jalearse la faena.
- Buscar excusas para irse inmediatamente.
- Ponerse a hacer gimnasia.
- Ponerse a trabajar.
- Encender el televisor sin preguntar al otro si desea verlo también.
- Irse a la cocina a prepararse algo de comer sin ofrecer.
- Levantarse de un salto y meterse en el cuarto de baño.

OTRO RECUADRO.

COMIDAS Y BEBIDAS MÁS ADECUADAS PARA DESPUÉS.

Durante la relación sexual se pierde mucho líquido. Es conveniente reponerlo. No es bueno tomar bebidas alcohólicas, son vasodilatadores y no reponen el líquido perdido.

- Zumos naturales recién hechos.
- Agua de limón.
- Cerveza mezclada con gaseosa.
- Agua natural, fresca, sin gas.
- Tinto de verano. (1 parte de vino y tres de gaseosa)
- Batidos de frutas.

Es conveniente reponer fuerzas con una comida energética y fácil de preparar, como los arroces, las pastas, los dulces o los frutos secos.

PEQUEÑO DICCIONARIO DE TÉRMINOS, CURIOSIDADES Y OTRAS CUESTIONES.

AFRODISIACOS:

Un afrodisiaco es un producto que aumenta o intensifica el deseo y la potencia sexual. La palabra viene de Afrodita, la diosa madre del mar, de la fecundidad y de la naturaleza en su estado más salvaje.

En general, la mayoría de los expertos están de acuerdo con que los mejores afrodisiacos son: la buena salud, una alimentación correcta y el estar enamorado. El deseo sexual se expresa gracias a la energía vital que se ha ido acumulando, si esta no es suficiente no habrá bastante para que los deseos y los orgasmo alcancen la intensidad deseada. Un enfermo o una persona físicamente exhausta por un trabajo estresante o un ejercicio físico agotador no podrán sentir deseo ni llegar a un orgasmo satisfactorio. Ningún tipo de estimulante pasajero como la cafeína, la teína, la cocaína o las anfetaminas podrán suplir la buena alimentación, el descanso y la salud.

Los narcóticos, los relajantes musculares o el alcohol no son recomendables porque son muy difíciles de dosificar, con la posible excepción en los juegos de aproximación o de conquista en los que en pequeñas dosis pueden favorecer la desinhibición que algunas personas muy tímidas o excesivamente responsables necesitan para empezar una relación.

Un afrodisiaco natural es la abstinencia. A veces la demasiada frecuencia rutiniza el encuentro y convierte la relación en algo exacto y previsible, un descanso en las relaciones favorece que el deseo vuelva a aparecer con todo su fuerza. Prolongar la fase del cortejo también favorece la expresión de un intenso deseo sexual. Pero las amantes del sexo rápido y por sorpresa nos dirán que precisamente la espontaneidad es lo que hace que la intensidad el deseo se manifieste. Con lo que llegamos a la conclusión que el principal afrodisiaco es nuestra propia imaginación.

Mucha gente suele usar afrodisiacos para compensar sentimientos de inferioridad, para aumentar la pasión de su compañera o para vencer una resistencia. Para ninguno de estos casos valen, lo mejor es recurrir a un buen experto en sexología.

Existen dos tipos de afrodisiacos: los productos alimenticios y las drogas.

ALIMENTOS:

SANGRE: Muchas culturas han creído en el poder de la sangre para aumentar la virilidad e incluso para prolongar la vida. Los historiadores de la época nos relatan como los ciudadanos romanos se lanzaban a la arena del circo para beber la sangre de los gladiadores muertos en el combate y así recuperar su propia virilidad. En realidad sus efectos son nulos y si se bebe sin hervir es un alimento muy difícil de digerir.

TESTÍCULOS: A lo largo de toda la historia, los hombres han consumido testículos de animales o de otros hombres para captar el poder de la reproducción y la potencia sexual del difunto. Es, en efecto, verdad que los testículos contienen testosterona que es la hormona que favorece el desarrollo de los espermatozoides, el impulso sexual y la agresividad, por lo tanto consumir criadillas de toro o de cordero puede ser un buen método para aumenta el nivel de esta hormona en la sangre.

ATENCIÓN: TODAS LAS VÍSCERAS DE ANIMALES Y EN ESPECIAL LAS CRIADILLAS AUMENTAN LOS NIVELES DE COLESTEROL NEGATIVO EN LA SANGRE Y LAS DE VACUNO TRANSMITEN LA ENFERMEDAD DE LAS VACAS LOCAS.

GINSENG COREANO: se toma como un complemento asociado a complejos vitamínicos, actúa como una estimulante general.

ATENCIÓN: NO ES ACONSEJABLE QUE LO TOMEN LAS PERSONAS NERVIOSAS, CON TRASTORNOS DEL SUEÑO Y EN TODO CASO NUNCA MÁS DE DOS MESES CONSECUTIVOS.

CONCENTRADO DE TÉ: Es un estimulante del corazón, favorece la erección, se añade una gota en una copa de refresco (nunca combinado con alcohol) un cuarto de hora o media hora antes de cópula.

VIGOREX: Es un producto que se comercializa con distintos nombres o se añade a refrescos energéticos. Se extrae de la avena y, unas investigaciones llevadas a cabo por el “Institute for the Advance Study of Human Sexuality”, descubrieron que incrementa el desempeño en los hombres favoreciendo la erección y prolongando el orgasmo. A través de unos análisis de sangre se pudo comprobar que favorecía el aumento de los niveles de testosterona en sangre. La dosis recomendada son 300 mg al día.

VITAMINA B-6 (NIACINA): Prolonga las sensaciones eróticas y favorece el orgasmo. Se toma una dosis de 500 mg media hora antes de la relación sexual.

VITAMINA C: Ayuda a mantenerse sano y sobretodo es un inmejorable reconstituyente para las personas de edad. La dosis recomendada es de 1.000 mg, es decir, un gramo por día. (Últimamente han aparecido noticias que indican que la dosis máxima de Vit. C es de 50 mg.)

VITAMINA E: Esta vitamina suele acumularse en los testículos, las glándulas suprarrenales y la pituitaria. Algunos científicos sostienen que restablece la potencia sexual de los caballeros maduritos y también su fertilidad. La dosis diaria recomendada es de 25 mg. Pero se puede llegar sin riesgo al gramo diario. La vitamina E se encuentra en estado natural en los espárragos, el germen de trigo, las pipas de girasol, las legumbres, los frutos secos y en cantidades superiores en el aceite de oliva.

DROGAS

Aunque algunas drogas consumidas con moderación pueden disminuir las inhibiciones, favorecer la erección, retrasar la eyaculación y hacer el orgasmo más intenso, muchas de ellas a la larga producen los efectos contrarios, inhiben el orgasmo y pueden hacer desaparecer la erección además de producir efectos imprevisibles en la forma de pensar. Ninguna droga puede hacer que alguien que no nos ama nos ame, ninguna desencadena el deseo o produce excitación si estos fenómenos no se hallan presentes.

ALCOHOL: El cava, la cerveza, los buenos vinos consumidos en pequeñas cantidades son excelentes, favorecen la respuesta sexual masculina y potencian el deseo femenino, sin embargo tomados en exceso (y este término es difícil de definir porque depende del sujeto, del contenido del estómago y de factores psicológicos) tienen un efecto sedante y podrían resultar negativos. Un uso exagerado puede provocar erecciones sin eyaculación y el uso habitual inmoderado provoca la desaparición de la erección y del deseo.

ANFETAMINAS (Y DROGAS DE DISEÑO): Generan una

explosión momentánea de energía que el cuerpo deberá reponer más adelante. Estas drogas aceleran el sistema cardiovascular y producen en el organismo un efecto similar al de la adrenalina. Hay quién es capaz de rendir y disfrutar enormemente bajo el influjo de estas drogas pero no en todo el mundo tiene este efecto. A la larga debilitan el corazón y el cerebro. Pueden desencadenar psicosis paranoides.

BARBÍTURICOS: Son sedantes (o depresores), suelen emplearse para dormir o para contrarrestar el efecto de las anfetaminas. Son relajantes que favorecen la etapa previa, pero son muy adictivos y una sobredosis es mortal.

CANTARIDINA (MOSCA ESPAÑOLA, SPANISH FLY): Se fabrica machacando las alas de un escarabajo africano (Cantharis vesicatoria). Bajo sus efectos se dilatan los vasos sanguíneos gracias a lo cual se producen erecciones fuertes y prolongadas y un picor intenso en la uretra y los genitales. Las personas pueden confundir este prurito con un deseo sexual que los impulsa a tener relaciones sexuales. Una dosis de más de 0,60 gramos puede resultar mortal. Hasta hace poco solía usarse para favorecer la cópula en los sementales. Hoy en día esta práctica se ha desechado por los destrozos que la droga causa en los riñones y la vejiga de la orina.

COCAÍNA: Es un poderoso estimulante que aumenta el riego sanguíneo, favorece la erección, reduce las inhibiciones y produce una sensación de euforia y de energía. También tiene un efecto anestésico local, sus efectos duran unos 20 minutos dependiendo de la pureza del producto.

Se puede consumir en estado natural, (en infusiones de las hojas o formando una bola de cal envuelta en hojas y manteniéndola en un carrillo de la boca) o sintetizada, (esnifando, es decir, sorbiéndola por la nariz, fumándola, en forma de inyectable venoso o aplicándola localmente en forma de emplastos).

Los efectos negativos, que se presentan siempre en consumos regulares, y a largo plazo aunque se deje de consumir son: fatiga, irritabilidad, inquietud, ansiedad, delirios celosos o paranoicos de pérdida o de persecución, algunos consumidores desarrollan psicosis místicas. Si se esnifa termina por destruir la mucosa y el tabique nasal. Puede provocar un daño irreparable si se inyecta

directamente en el pene. Muchas muertes por sobredosis no se detectan porque provoca paros cardiacos o aneurismas.

COLD O HIELO QUÍMICO: Es metilanfetamina, fumado tiene un efecto similar a la cocaína pero su efecto puede durar entre 12 y 24 horas. En EE.UU se consume esnifado y se llama “crack”. Es muy adictivo y destructivo. Como afrodisiaco tiene un valor relativo.

QUETAMINA: Se inyecta o se esnifa, los efectos duran unos 10 o 20 minutos. La persona pierde la noción de todo lo que la rodea hasta que los efectos de la droga se disipan, durante este tiempo se produce una toma de conciencia muy lenta centrada en el propio cuerpo, seguida de una gran lucidez en los recuerdos porque aviva la memoria remota. Las experiencias sexuales se recuerdan con precisión y asociadas a fuertes emociones. El peligro es que no se pueden controlar la clase de recuerdos que se evocan.

LSD: Es un alucinógeno que puede potenciar e intensificar cualquier estado de ánimo. Produce las mismas alteraciones en el estado de la conciencia o en las percepciones de los sentidos que los místicos se provocan por medio del dolor corporal y los ayunos. A veces puede producirse una confusión sensorial y se *ve* la música o se *oyen* los colores, o una pérdida de los límites corporales con la sensación de perderse en el todo espacial de los objetos que parecen convertirse en líquidos o gases. Sus efectos son absolutamente imprevisibles y muy peligrosos. Siempre se aconseja que su consumo sea vigilado por una persona lúcida ya que las sensaciones producidas por el estado alterado de la conciencia pueden llevar al sujeto a atentar contra su propia vida.

MARIHUANA (GRIFA, KIFI, HACHIS, CHOCOLATE, COSTO): esta droga se fuma bajo la forma de cigarrillos hechos con las hojas de la planta del cáñamo o con una mezcla de tabaco y resina de polen. También se come en forma de bolas o se mezcla con alimentos como condimento. Aumenta la conciencia de las sensaciones corporales por lo que favorece la respuesta sexual y es un deshinibidor y euforizante produciendo una sensación de placer y de bienestar. Se puede creer que se piensa con mayor rapidez o con mayor lucidez pero no es cierto, es solo una percepción subjetiva. Su uso regular dificulta la capacidad de adaptarse y hace más lento el pensamiento. Los aspectos positivos es que

favorece el sistema inmunológico, abre el apetito, es ligeramente analgésico y, no se sabe muy bien por qué, aumenta la metabolización del azúcar, lo que ayuda a las personas insulinodependientes y a los que por sus enfermedades padecen la falta de apetito.

MDA (TRIPI O ESTRELLITA): es una anfetamina que tiene un ligero efecto psicodélico. Acelera el sistema cardiovascular, ralentiza los reflejos, produce gran sudoración y si no se reponen los líquidos puede producir deshidratación. Las relaciones sexuales se viven como en un sueño mágico, todas las percepciones sensoriales se incrementan y el orgasmo se percibe con gran intensidad. Sus efectos duran ocho horas y son imprevisibles si se mezcla con alcohol.

MDMA (ÉXTASIS O DROGA DEL AMOR): es también una anfetamina emparentada con la anterior, potencia los afectos y hace a las personas más receptivas a las caricias. Se han relatado casos de personas que se han sentido fuertemente ligados a las personas con las que vivieron la experiencia sexual bajo la influencia de esta droga por eso también se la llama “el filtro de amor”. A la larga el organismo se hace resistente a sus efectos positivos y los negativos son los de cualquier otro compuesto anfetamínico.

MESCALINA: Es el principio activo de un cactus mejicano conocido como peyote. Tiene efectos similares a los de una dosis elevada de hachís, pero sin perder la agudeza mental. No es un afrodisiaco propiamente dicho pero algunas personas que han tenido relaciones sexuales después de haberlo consumido afirman que potencia las sensaciones y hace al cerebro más receptivo a los deseos del compañero.

NITRATO DE AMILO: Esta droga es usada por los cardiólogos para dilatar las arterias aumentando así la tensión sanguínea, produce un efecto de mareo y de cámara lenta, esto hace que algunos sientan que el orgasmo se prolonga. Puede producir derrames cerebrales.

OXIDO NÍTRICO: también conocido como “gas de la risa” es un analgésico que en principio fue usado por los dentistas en las extracciones de muelas, produce un ligero mareo porque impide

que el oxigeno llegue al cerebro, los que lo consumen durante la relación sexual dicen que produce fuertes erecciones y aumenta la sensación de orgasmo. Su consumo habitual causa lesiones cerebrales y hepáticas.

QUETAMINA: Se inyecta o se esnifa, los efectos duran unos 10 o 20 minutos. La persona pierde la noción de todo lo que la rodea hasta que los efectos de la droga se disipan, durante este tiempo se produce una toma de conciencia muy lenta centrada en el propio cuerpo, seguida de una gran lucidez en los recuerdos porque aviva la memoria remota. Las experiencias sexuales se recuerdan con precisión y asociadas a fuertes emociones. El peligro es que no se pueden controlar la clase de recuerdos que se evocan.

VIAGRA:

YOHIMBINA: Se extrae de la corteza del árbol del mismo nombre y que pertenece a la familia de las pimientas. Produce efectos similares a los de la cantárida pero con muchos menos efectos secundarios. Empezó a usarse en casos de falta de erección pero se abandonó porque al mezclarse con diversas drogas e incluso alimentos, como los cítricos, produce desagradables efectos secundarios parecidos a las alergias cutáneas.

ANILLADO (PIERCING):

Con esta palabra se describen los adornos permanentes que se realizan mediante una perforación, los más usuales y conocidos son las perforaciones que las mujeres occidentales realizan en sus orejas par poder colgarse los pendientes, últimamente se ha puesto de moda colocárselos en cualquier parte del cuerpo como: varios en las orejas, nariz, pezones, pene, escroto, labios, lengua y ombligo.

La mayoría de las culturas han empleado este tipo de adornos de muy diversas maneras, algunas para marcar o señalar a los esclavos y otras como los aristócratas victorianos, los soldados romanos, los nativos del sureste asiático y los miembros de la realeza egipcia por motivos simplemente eróticos.

Las personas que encuentran placer en este tipo de práctica lo hacen por diversas razones. Algunas como elemento de identificación con su grupo, otras por razones estéticas, otras para

desarrollar prácticas sadomasoquistas y otras para aumentar la sensibilidad al tacto o para realzar las zonas genitales con joyas o adornos. Algunos emplean el piercing genital para garantizar la lealtad de su pareja o para indicar un compromiso de forma más íntima y menos explícita que el anillo matrimonial.

Las joyas o colgantes que se usan para esta práctica suelen ser de acero inoxidable, oro de 18 quilates, plata, platino o niobio. Las reacciones de la piel ante estos metales son diversas; hay algunas personas que no toleran el níquel que contiene el acero inoxidable o reaccionan mal ante el cobre que suele mezclarse con el oro para darle color.

Se realizan perforando la piel en dos lugares con unas agujas de un calibre mayor del de la joya que se quiere colocar. Los orificios suele tardar entre tres semanas y dos meses en cicatrizar, según la zona sea de mayor o menor riego sanguíneo. Conviene lavar los orificios durante el tiempo de la cicatrización con agua y jabón haciendo girar la joya varias veces al día. Los orificios tienden a cerrarse espontáneamente por eso hay que mantener siempre algún objeto dentro, para que esto no suceda, suele usarse sedal gordo cuando no se quieren llevar las joyas puestas. Si una perforación se infecta, lo mejor es retirar el anillo o joya reemplazándolo por unos hilos de seda o nylon que evitan que el orificio se cierre y permiten que la herida supure y cicatrice convenientemente. Si la persona es alérgica a un tipo de metal este no debe usarse en ningún caso. Si las joyas son de acero y muy grande o se llevan varias por todo el cuerpo pueden hacer saltar la alarma de seguridad de los aeropuertos.

ATENCIÓN: EL ANILLADO ES UN PROCESO DELICADO Y SE RECOMIENDA QUE LO HAGAN SOLO PERSONAS MUY EXPERTAS. LA UBICACIÓN EXACTA DEL ANILLO O EL CLAVO ES MUY IMPORTANTE PARA QUE, SI ES PERMANENTE NO IMPIDA LAS FUNCIONES NATURALES DEL ÓRGANO EN EL QUE ESTÁN COLOCADOS. LA ESTERILIZACIÓN ES ABSOLUTAMENTE NECESARIA ASÍ COMO LA PRECAUCIÓN DE NO INTERCAMBIAR LAS JOYAS MÓVILES PORQUE PUEDEN SER EL VEHÍCULO PARA LA TRANSMISIÓN DEL SIDA. DEPENDIENDO DE LOS LUGARES EN LOS QUE SE HAGA LA PERFORACIÓN EL DOLOR PUEDE SER EXTREMO COMO EN LAS TETILLAS O EN EL GLANDE.

ANILLADOS MÁS CORRIENTES

ESCROTO: La perforación en un costado del escroto es una

antigua tradición árabe que se hace a los chicos al llegar a la pubertad para evitar que los testículos vuelvan a introducirse en el cuerpo como suelen hacer durante la infancia, a este tipo de perforación se le llama *"hafada",* es decorativo y algunos le añaden anillos con piedras preciosas.

Otro tipo de perforación escrotal es la llamada *"guiche"*. Consiste en varios anillos de distintos tamaños que se colocan en la parte posterior del escroto a lo largo de la costura que parece unir el escroto y el ano. Es este un anillado común en entre los habitantes del Pacífico Sur, se dice que intensifica y prolonga el orgasmo si se tira de los anillos con suavidad durante este. La colocación correcta es imprescindible para que se produzca el efecto deseado.

PEZONES: Durante la época de mayor esplendor de las legiones romanas los centuriones llevaban anillos engarzados en los pezones para mostrar su valor, algunos también los usaban para anudarse las capas en ellos.

Las mujeres de la Inglaterra victoriana se hacían colocar anillos en los pezones para realzarlos, aumentar su tamaño y hacerlos más llamativos. Hoy los usan tanto hombres como mujeres con fines decorativos, para juegos sadomasoquistas o como llamativa manifestación de su sexualidad. Se suelen colocar anillos de oro, o de platino engarzados en diamantes y también anillos con pequeños escudos colgantes o corazones de cuarzo.

PENE: Existen muchos tipos de anillados de pene cada uno tiene su propia historia.

El modelo *"Príncipe Alberto"* lo llevaban los hombres de la corte de la Reina Victoria para conserva el pene plano y que no abultara en los ceñidos pantalones de aquella época, el anillo se introducía por el orificio del pene y se sacaba cerca del frenillo, luego se pasaba una cinta por el anillo y se sujetaba por medio de una presilla a una costura interior del pantalón. Se llegó a decir que el Príncipe Alberto, marido de la Reina Victoria, lo llevaba para mantener el prepucio bajo y facilitar la higiene del glande, también se decía que gracias a este anillo el real consorte consiguió que la reina gozara en sus sesiones sexuales más que ninguna otra dama de la corte.

El llamado *"ampallang"* que solían llevar los hombre del sureste asiático, sobre todo los dayaks, consiste en una barrita de metal o madera que atraviesa el glande horizontalmente sin atravesar la

uretra, proporcionando una mayor firmeza al glande durante la penetración. Los dayaks cuentan la operación del siguiente modo: “Primero se extrae la sangre del glande apretándolo entre dos trozos de bambú doblados. En cada trozo hay unos orificios que marcan el sitio correcto a través de los cuales se introduce un agujón de cobre o una astilla de bambú muy afilados. Se retiran las piezas de bambú y el agujón sujeto por un cordel se conserva dentro de la perforación hasta que haya cicatrizado. Más adelante se reemplazara la aguja de cobre o bambú por otra de latón que quedara ensartada de modo permanente, si se van a realizar tareas que puedan produce roce en el pene se sustituye por un pequeño taco interno de madera. Los hombres extraordinariamente valientes, al igual que los jefes, obtienen el privilegio de poder hacerse una nueva perforación atravesando la anterior. Dicen, los que llevan este tipo de perforación, que da una mayor firmeza al pene y que permite una penetración aunque la erección no sea demasiado consistente.

“Apadravya” es una barrita que atraviesa en glande verticalmente. La perforación se realiza justo por encima de la corona y llega hasta el frenillo. Durante la cópula el movimiento vibratorio e irregular que realiza esta barra dicen que produce sensaciones insuperables.

“Dydoe” es una barrita o anillo que atraviesa los bordes superior e inferior de la corona y sirve para reavivar las sensaciones eróticas.

Un anillo en el frenillo cumple una función similar. Atraviesa el frenillo y cuelga hacia abajo para poder tirar de él durante el acto sexual o para colocarlo por encima del glande para estimular la zona del frenillo que en la mayoría de los hombres suele ser muy sensible.

ANILLOS PENEANOS:

Son una de las ayudas sexuales mecánicas más antiguas, sirven para mantener la erección o para prolongarla.

Uno de los más antiguos conocido se le llamaba anillo piloso, anillo de la felicidad o párpado de cabra, su uso se remonta al siglo XII en Oriente y se fabricaba con las pestañas de las cabras, que se introducían en un anillo metálico lleno de pequeños orificios por los que asomaban las puntas de las pestañas, luego el anillo se encajaba en el glande y las pequeñas puntas acariciaban la entrada de la vagina y el clítoris produciendo sensaciones

alucinantes, los homosexuales también los usaban para acariciar el ano. Las versiones actuales tienen cerdas blandas de plástico o puntas romas de goma: todos ellos diseñados para producir una estimulación extra durante la penetración. Pero a algunas personas estos cosquilleos les producen una desagradable estimulación por eso es mejor usarlos con precaución.

Otro dispositivo similar es el anillo para la erección con cuentas de goma, que estimula el perineo y los testículos durante el coito anal. Los japoneses se colocan un anillo de azufre que reduce la sensibilidad del pene y estrecha el ano favoreciendo una penetración prolongada y placentera.

También hay anillos, para prolongar la erección, de metal o plástico que se colocan en su posición cuando el pene todavía está fláccido, introduciendo primero un testículo, después el otro y finalmente el pene a través de ellos, los hay de varios tamaños, ya que tienen que ajustar sin presionar para que la sangre de retorno siga fluyendo desde el pene al interior del cuerpo. Un sistema sencillo para saber el tamaño adecuado es rodear con un cordel la base del pene y los testículos durante la erección y usar esta medida para determinar la circunferencia del anillo.

Existen también anillos o abrazaderas de cuero, plástico o látex con cierres que se coloca alrededor de la base del pene debajo de los testículos. Son ajustables, porque tienen cierres de varios tamaños, son fáciles de quitar.

Estos anillos se usan en los juegos sexuales porque suelen llevar argollitas por las que pueden pasarse cadenas o cordeles.

ATENCIÓN: LOS ANILLOS DEBEN RETIRARSE RÁPIDAMENTE SI SE SIENTE ARDOR, ESCOZOR Y HORMIGUEO, PARA ELLO LO MEJOR ES ENVOLVER EL PENE ERECTO EN UNA TOALLA MOJADA EN AGUA MUY FRÍA, Y AL MISMO TIEMPO COLOCAR COMPRESAS MUY FRÍAS EN LA BASE DE LA COLUMNA VERTEBRAL. SI NO FUNCIONAN ESTOS MÉTODOS RECURRIR RÁPIDAMENTE AL SERVICIO DE URGENCIAS MÉDICAS, UNA CONSTRICCIÓN PROLONGADA DE LAS VENAS DE RETORNO PUEDE PROVOCAR NECROSACIONES PARCIALES DEL PENE Y, O, TROMBOSIS.

REVISAR ANILLADO DE CHICAS.

ANUNCIOS PERSONALES:

Aparecen en revistas especializadas y periódicos y expresan la

disponibilidad sexual de las personas. Normalmente suelen arreglar citas pero a veces lo que se busca son amigos o intercambiar cartas o fotos con personas que comparten tendencias sexuales especiales.

Poner anuncios tiene muchas posibilidades, además de relacionarte con personas de tu misma tendencia, las posibilidades de ligar son mayores y menores las de ser rechazados. Tanto si se vive en una ciudad pequeña como si se vive en una grande, es difícil encontrarse personas con las que compartir aficiones, por esto los anuncios sirve para encontrar un grupo afín.

BISEXUALIDAD.

Bisexuales son las personas que se sienten atraídos por compañeros sexuales de uno y de otro sexo, esto puede suceder simultáneamente o sucesivamente.

Harry F. Harlow, que dirigió unas investigaciones sobre la conducta de los primates expone en su libro *"Aprendiendo a amar*" que:

"*... tanto en los humanos como en los monos la bisexualidad en potencia es un hecho indiscutible y el hecho de que algunas conductas sean calificadas como normales o anormales solo existe en relación a alguna norma creada por los seres humanos..."*

En observaciones realizadas entre los participantes de sexo en grupo se descubrió que más del 50% de las mujeres participantes reaccionó positivamente ante estímulos de personas de su mismo sexo y de distinto sexo mientras que solo el 1% de los hombres lo hizo, pero si el anonimato está garantizado la tasa de respuesta masculina sube de modo espectacular, alcanzando el mismo porcentaje que las mujeres.

Los bisexuales pueden tener relaciones ocasionales tanto con hombres como con mujeres y al mismo tiempo estar comprometidos emocionalmente con una persona. Algunos bisexuales viven en pareja heterosexual y mantienen relaciones con personas de su mismo sexo esporádicamente, los grupos gays suelen decir que en realidad son homosexuales vergonzantes pero esto no es del todo cierto, porque los homosexuales absolutos nunca mantiene ni han mantenido reacciones sexuales con el otro sexo.

Los estudiosos de la conducta humana dicen que la bisexualidad es imprescindible en el desarrollo de la cultura humana. Las terribles tensiones que se crearían en grupos mixtos

de machos y hembras hubieran impedido la cooperación y el reparto necesarios para formar los grandes grupos solidarios, típicos de nuestras culturas y que han hecho posible el desarrollo de ese entramado tan complejo e imprescindible para desarrollo de la humanidad, que llamamos relaciones sociales.

La bisexualidad ofrece los elementos necesarios para llenar los huecos de afecto, de identidad y de sexo que tan necesarios son para el desarrollo de la vida del ser humano. Muchos sociólogos han observado que la mayoría de los seres humanos mantienen relaciones sexuales reproductoras con individuos del otro sexo y afectivas, emocionales y de identidad con personas de su mismo sexo.

Ha habido muchos bisexuales famosos a lo largo de la historia, desde la mayoría de los hombres y mujeres de la Grecia del Siglo de Pericles, hasta Julio Cesar, del que se llegó a decir que era marido de todas las mujeres y mujer de todos los hombres, también el emperador Adriano que cohabito con varias mujeres y amó desesperadamente al hermoso adolescente egipcio Antinoo.

CERA CALIENTE:

Es el juego sexual en el que se derrama cera caliente sobre la piel del compañero para aumentar el nivel de adrenalina y conseguir orgasmos más fuertes.

ATENCIÓN: USAR SIEMPRE VELAS NATURALES, NO USAR VELAS PERFUMADAS, NI COLOREADAS, NI METALIZADAS LA TEMPERATURA QUE ALCANZA LA CERA EN ESTOS CASO PUEDE PROVOCAR GRAVES QUEMADURAS

CONSOLADORES (dildo, masturbadores, vibradores)

Se han encontrado penes artificiales en el antiguo Egipto y en algunas cerámicas griegas puede verse a hombres y mujeres introduciéndose objetos con forma de pene en el ano o en la vagina. Los sultanes permitían que las mujeres del harén usaran consoladores para impedir el adulterio o el lesbianismo. Las mujeres de Armenia emplean el *mulierre*, que es una tira de esparto que llevan colgada del cinturón y que golpea su clítoris mientras caminan.

Hoy en el mercado existen consoladores de todo tipo y para todos los gustos, algunos se han hecho con los moldes de penes de famosos como los 30 cm de Jeff Stryker o los 28 cm de Jack

Nickolson. Algunos llevan una pila incorporada que los hace vibrar. Otros llevan una ventosa para aplicarlo a una superficie satinada o de cristal.

Los japoneses han ideado un consolador de látex hueco que se coloca sobre el pene y se fija por medio de pegamento a la base del abdomen, en le momento adecuado libera un líquido.

Pero también los hay mucho más simples como fundas que pueden colocarse en un pene semi fláccido y sirven para dar la sensación de tener un pene más grande.

CONSOLADORES ANALES. Están diseñados especialmente para el ano. Tiene forma de dedo o de cono invertido, suelen usarse durante la masturbación manual o la fellatio, para favorecer la estimulación de la próstata.

CARRETE SIAMÉS (Abalorios del amor o collar de perlas) Consiste en un cordel en el que van ensartadas pequeñas bolas de goma a un centímetro de distancia. Se introducen en el ano y se extraen despacio cuando se siente el orgasmo. También pueden llevarse metidas en la vagina y extraerlas despacio durante el orgasmo.

VIBRADORES DE MASAJE: Los hay con forma de pene pero la mayoría parecen un secador de pelo o unas manoplas. Son estupendos para dar masaje y para producir sensaciones nuevas en la vulva, el ombligo, los costados o los pezones.

DRAG QUEEN.

Se dice que fueron un invento de Andy Warhol. A él le gustaba crear hermosos y exagerados trajes con los que se vestían sus amigos y amigas, fue en un café llamado el Drag donde se celebró el primer concurso de disfraces fantásticos para elegir a la Reina (Queen) casi todos los que se presentaron al concurso fueron hombres disfrazados de fantasías femeninas de allí nació el nombre que pronto se extendió por todo el mundo como una forma de ser. No todos los que se disfrazan de drag queens son homosexuales y algunos incluso han creado además del disfraz un personaje que tiene vida propia al margen de la de su creador como Shanghai Lily en España o Divine (q.e.p.d.) en EE.UU.

ENTENDER.

Alguien que entiende, en el argot gay, es alguien que gusta de las relaciones homosexuales.

ESTAR EN EL ARMARIO.

Se dice de los gays vergonzantes. De los que no reconocen que lo son.

FEROMONAS:

Son series de ácidos carbónicos de cadenas cortas y muy volátiles que en el caso de los humanos son emitidos desde la boca, las palmas de las manos, las plantas de los pies, las axilas y los genitales por unas glándulas odoríferas. Estos ácidos penetran a través de la nariz y se adhieren a un receptor que se encuentra en la cavidad nasal (órgano de Jacobson y órgano vomeronasal), a diferencia de otras moléculas que se adhieren al sistema olfativo permaneciendo en él, las feromonas se difunden directamente hacía el hipotálamo del cerebro y no poseen sensación olfativa que les sea propia. No se sabe muy bien como funcionan estas substancias en los seres humanos pero se sabe que muchas personas se excitan con el olor a sudor.

FISTING: (FIST FOCKING)

Esta práctica sexual consiste en introducir el puño en el ano. La profundidad de la penetración puede llegar a ser de 30 a 40 cm. Las sensaciones placenteras de las personas que gustan de esta práctica dicen que varían según la profundidad la anchura y el “bombeo”.

La profundidad se logra introduciendo el puño hasta el colón transverso atravesando el ano, el recto y el colón ascendente, que según dicen se siente la piel de un guante. Desde esta postura se percibe en la mano el bazo y la aorta descendente; la mayoría lo confunde con el latido del corazón. La anchura se logra girando el puño y extendiendo los dedos cuando la mano está dentro.

ATENCIÓN: ESTÁ PRÁCTICA PUEDE CAUSAR LESIONES MUY GRAVES.

HIELO:

El hielo sirve para aumentar la estimulación táctil, confundir las sensaciones, sorprender, retrasar el orgasmo, como catéter sin riesgos, es una forma muy suave de tortura o como primeros auxilios en quemaduras leves.

Un trozo de hielo en la boca durante el cunnilingus producirá unos deliciosos escalofríos. Lamer la piel con la legua fría es muy excitante. Dejar que un trocito de hielo se deslice por la piel del pecho o por el ombligo es muy excitante, si la pareja tiene los ojos vendados el placer será aún mayor.

KEGEL:

El paquete muscular denominado pubocoxigeo cubre la zona genital desde el pubis hasta el ano y controla la tonicidad muscular del ano, la de la uretra, la del pene y la de la vagina. Un médico llamado Arnold Kegel desarrollo una serie de ejercicios para mantener este músculo tonificado, para facilitar el orgasmo y para prevenir incontinencias urinarias.

Para conocer donde está situado el músculo y como contraerlo se recomienda que se interrumpa y se vuelva a dejar fluir el flujo de la orina durante la micción. Una vez conocido el músculo ya se puede ejercitar en cualquier parte, tensando y relajando la musculatura. En el caso de los hombres conviene llegar poco a poco hasta cien contracciones seguidas, en el caso de las mujeres no conviene superar las diez seguidas con descansos de diez segundos entre cada contracción.

Las niñas de los prostíbulos de Oriente son adiestradas para saber manejar este músculo desde pequeñas, puede mantener un cigarrillo, jugar al pin pon, escribir o cualquier cosa que uno pueda imaginar entre las que está masturbar con los músculos de la entrada de la vagina.

Los varones podrán comprobar lo efectivo de este ejercicio, colgando una toalla en el pene erecto e intentando, mediante la contracción del músculo levantarla un poco más.

MASTURBACIÓN: (Ipsismo, onanismo, pera, manola, paja)

Acariciarse con la mano los genitales o ser acariciado por otro hasta llegar al orgasmo. La masturbación se considera una conducta normal dentro del desarrollo de la sexualidad humana y suele empezar a edad muy temprana en los hombres y un poco mas tarde en la mayoría de las mujeres.

James Weinrich estudioso de la conducta animal dice que...

"los experimentos con primates demuestran que si se interfiere impidiendo que este juego de ensayo sexual se produzca, el resultado es un adulto que no funciona sexualmente igual de bien que sus compañeros a los que este juego de autoestimulación les fue permitido" (Sexual Lanscapes)

El siglo XVIII marcó el comienzo de un periodo de doscientos años en el que la masturbación comenzó a ser considerada por las sociedades occidentales como una forma de autoabuso enfermizo cometido por degenerados o enfermos mentales. Los puritanos condenaban cualquier tipo de conducta que no estuviese orientada a la procreación, aunque lo que realmente les preocupaba eran los riesgos que esta conducta comportara para la salud, estos temores surgieron de ciertos libros que advertían que casi cualquier tipo de enfermedad podía estar ocasionada por el despilfarro de la energía vital. Los médicos, equivocadamente, suponían que la pérdida de semen provocaba los mismos efectos que la castración.

John Todd que escribió varios libros dirigidos a los directores de una clínica mental dice que:

"*... La masturbación no solo es la causa del internamiento de muchos pacientes, sino el obstáculo prácticamente insuperable para su recuperación".*

Este fue el comienzo de una aversión general hacía la masturbación que condujo a muchos padres a colocar arneses peneanos dolorosos a sus hijos para evitar las erecciones. A muchas jóvenes se les eliminaba el deseo de masturbarse cauterizándoles el clítoris, cuando esto no producía los efectos deseados se las infibulaba (coser los labios mayores) con un alambre de plata. Se castraba a los adultos que se masturbaban y a un hombre en Ohio a finales de 1897 se le amputó el pene para acabar de una vez por todas con tan fea costumbre.

Por regla general, en la actualidad, no se considera la masturbación como conducta peligrosa, excepto la que se realiza de una forma compulsiva y sin placer.

La masturbación es una conducta muy educativa prepara para el sexo en compañía y permite experimentar en un ambiente relajado y sin exigencias. En muchas personas el papel de la masturbación tiene un efecto terapéutico porque relaja y permite vivir las propias fantasías sin culpa. Hay algunos modelos terapéuticos que deshabitúan de cualquier conducta o substancia perniciosa para la salud sustituyendo el mal hábito por la masturbación.

La masturbación regular facilita el orgasmo, porque mantiene

tonificado el músculo pubocoxigeo.

OXÍGENO

La regulación de oxígeno que llega al cerebro se emplea para intensificar o retrasar el orgasmo. Normalmente se inspira unas doce veces por minuto, si se disminuye drásticamente la cantidad de oxigeno que llega a los pulmones, en el cuerpo se produce una alarma que va a disparar el caudal de adrenalina. También se puede provocar un efecto parecido pero más suave respirando con rapidez pero superficialmente. Cuando la respiración se hace lenta y larga se produce un efecto calmante. La mayoría de las veces la respiración se acompasa sola, dependiendo de los acontecimientos, regulada y controlada por el sistema nervioso parasimpático; pero algunas personas han aprendido a utilizar técnicas como estrangulamiento, encorsetado, posturas tántricas, bolsas de plásticos, gorros de baño, mordazas etc... para controlar la afluencia de oxigeno al cerebro.

Algunas de estas técnicas son potencialmente letales, porque se pierde la conciencia después de tres a cinco minutos de falta de oxígeno y si no se recupera el aliento el cerebro se para y muere.

Estos juegos son extremamente peligrosos para personas mayores de sesenta años, y para los que sufren de arritmias cardiacas, asma, infartos, arteriosclerosis o hipertensión.

Las personas que se hiperventilan (exhalar demasiado dióxido de carbono) sufren síntomas como mareos, somnolencia y hormigueos en las extremidades. Pierden la coordinación, se desorientan y pueden producirse también espasmos musculares. El remedio más común es volver a inspirar dentro de una bolsa de papel el dióxido de carbono exhalado hasta que los síntomas desaparezcan.

A la falta de oxigeno en los pulmones se la llama hipoxia, sus síntomas son: somnolencia, mareo y euforia, disminuye la capacidad de razonar y la memoria, la coordinación motora se hace lenta, la visión borrosa y los labios y las uñas suelen volverse azules. Durante la relación sexual puede producirse este fenómeno porque los mismos neurotransmisores que causan la euforia son los que producen ralentización de la respiración y a veces su parada. Esta la causa más común de los llamados desmayos orgiásticos.

ATENCIÓN: DURANTE EL JUEGO DE CONTROL DE LA RESPIRACIÓN PUEDEN SALIR MAL MUCHAS COSAS. SI UNO JUEGA SOLO PUEDE PRODUCIRSE UN DESMAYO QUE

CONDUZCA A LA MUERTE Y SI SE JUEGA CON UN COMPAÑERO ES CONVENIENTE ESTAR MUY ATENTO PARA HACER REACCIONAR CON PRESTEZA A LA PERSONA DESMAYADA. DEBEN DE TENERSE PREVISTOS TODOS LOS POSIBLES ACCIDENTES, Y A MANO LOS TELÉFONOS PARA OBTENER RÁPIDAMENTE LA AYUDA NECESARIA.

PINTURA CORPORAL

Su uso probablemente se remonta a los albores de la humanidad cuando en el Neolítico con los primeros asentamientos y la agricultura los grupos humanos fueron haciéndose tan numerosos que se hicieron necesarias señales para reconocerse en caso de ataque. Los pobladores de la antigua Inglaterra fueron llamados “pictos”, que quiere decir pintados, por los romanos, porque llevaban el cuerpo y la cara cubiertos de pinturas cuando iban a guerrear, lo mismo que los antiguos griegos, los amerindios y muchas tribus de centro África. La pintura después fue desarrollándose como un arte para parecer más bellos o para ocultar defectos, sobretodo en la cara. Los nobles de la corte del Rey Sol solían decir unos de otros “si va pintado es que tiene más de cuarenta años”

En los años sesenta se puso de moda pintar cuadros vivos en la piel de los modelos, es esta una manera muy sensual y erótica de disfrutar de los contornos y las oquedades del cuerpo del compañero.

Si quieres disfrutar de una experiencia nueva comienza dando un masaje sensorial completo con aceite en todo el cuerpo de tu pareja, esto sirve para hacer impermeable la piel y tapar los poros para que la pintura no se fije demasiado a la piel y se pueda lavar con facilidad.

Elige una música y un lugar tranquilo y cómodo, luego vete extendiendo la pintura por el cuerpo de tu pareja. Se puede realizar la pintura estando ambos de pié, o el que hace de lienzo tumbado. Hay una gran cantidad de pinturas corporales de la misma calidad que las que usan los actores para maquillarse, no deban de usarse pinturas de otra clase, la piel absorbe con facilidad todo lo que se le coloca encima y algunas de estas pinturas son tóxicas. No debe pintarse la piel por completo, suele dejar un triángulo en la espalda cerca del culo sin pintar, respiramos por la piel lo mismo que por la nariz, si toda la piel quedase cubierta de pintura se corre el riego de asfixia.

Hay pinturas de todo tipo, algunas incluso son fosforescentes y brillan en la oscuridad o cambian de color con luz negra.

La pintura se empieza planificando un paisaje o un cuadro aprovechando la orografía del cuerpo del “lienzo” con trazos finos que luego se van matizando y rellenando. También pueden emplearse calcomanías de pájaros, de flores o de serpientes y luego adornarlas con cielos, árboles o jardines

Los hay que prefieren pintar con pinceles de pelos de marta que producen un ligero cosquilleo muy excitante pero otros prefieren los dedos y las manos para aprovechar la pintura y la caricia.

También puede usarse para pintar mermeladas, cremas o nata y luego quitarlo con la lengua.

SEX SHOP

Son tiendas o locales sonde se ofrecen juguetes eróticos, videos pornográficos para comprar, alquilar o ver en cabinas individuales y espectáculos en vivo en cabinas individuales también.

TRANSEXUALES

Un transexual es una persona que no está de acuerdo con el sexo al que pertenece, es decir que siendo físicamente una mujer quiere ser un hombre o viceversa. Hasta hace muy poco se pensaba que era un problema de identidad sexual pero ahora a la luz de los últimos descubrimientos en materia de desarrollo sexual humano se sabe que son personas que a nivel gonádico no recibieron en su cerebro el baño hormonal necesario para adaptar su sexo mental a su sexo físico. Todos los expertos recomiendan que se acomode el cuerpo a la mente porque no es posible hacerlo al contrario.

Para que un transexual pueda someterse a la cirugía necesaria para cambiar de sexo, debe de estar por lo menos un año antes viviendo su identidad todo el día y asistiendo a la consulta de un terapeuta que observe como se adapta a su nuevo estado. Luego se realiza un tratamiento con hormonas del sexo contrario para cambiar los aspectos sexuales secundarios, mamas, vello, reparto de grasa. Estas hormonas transforman ligeramente la masa ósea, provocan la desaparición del vello corporal en los hombres y la caída del pelo en las mujeres. Los hombres suelen volverse menos agresivos y las mujeres más. La barba suele eliminarse por

electrodepilación. El cambio de sexo es un tratamiento muy costoso, además de la cirugía, la ingestión de hormonas ha de mantenerse casi toda la vida, ya que, los efectos de las hormonas son transitorios y desaparecen si la persona deja de hormonarse.

La cirugía de varón a mujer suele costar un millón de pesetas y consiste en la extirpación de los cuerpos cavernosos y esponjosos del pene y la reconstrucción de una vagina dentro del abdomen con el tejido de la piel del pene, con el tiempo el tejido peneano seco se volverá mucoso y su textura parecerá la de una vagina corriente, se extirpan también los testículos y con la piel del escroto se construye una vulva con labios menores y mayores, la parte sensible y eréctil del glande se coloca como un clítoris.

La operación de mujer a hombre cuesta millón y medio es mucho más difícil que la del hombre porque para hacer un pene se emplea parte de la piel de la cara interna del antebrazo todavía no se ha conseguido que este funcione realmente, permanece siempre en estado de semierección.

TRANSFORMISTAS

Los transformistas son personas que se visten del otro sexo, para disfrazarse, para trabajar, o para imitar a alguien en un espectáculo pero en su vida privada permanecen con las ropas correspondientes a su sexo.

TRAVESTIDOS (travestíes)

Los travestidos son personas que encuentran placer erótico al ponerse prendas del otro sexo. No están incluidos en este apartado (aunque la gente los llame así) los transexuales que se dedican a la prostitución, los que se disfrazan del otro sexo para conseguir trabajo o para pasar desapercibidos en guerras o catástrofes. Tampoco incluye a las drag queens, a los que se disfrazan de mujeres en los carnavales o las que se disfrazan de hombres para conseguir mejores trabajos.

UNCIÓN:

Consiste en cubrir el cuerpo del compañero con algún producto como: crema de afeitar, aceites olorosos, alimentos, (cremas, natas, bebidas, zumos o vinos). Durante los años sesenta los norteamericanos solían celebrar las llamadas fiestas Mazola (el

equivalente de nuestro Tulipán) en el que todos los participantes se desnudaban, se untaban el cuerpo con el producto y luchaban o jugaban encima de un plástico. En Bangkok existen lugares en los que se ofrece un servicio similar, el cliente puede elegir entre tumbarse en un colchón de agua enjabonado con un/a joven restregándose junto a él o ser enjabonado él mismo por las personas de su elección. La espuma reduce la fricción y provoca en la piel una sensación distinta de la habitual.

ATENCIÓN: ALGUNOS PRODUCTOS COMO MERMELADAS O LICORES PUEDEN DAÑAR LA PIEL Y SON ABRASIVOS PARA LAS MUCOSAS DE LOS OJOS.

KAMA SUTRA LÉSBICO
PILAR CRISTÓBAL

Pilar Cristóbal estudió Filosofía y Letras y se especializó en Psicología, Antropología y Sexología. Fue pionera de la Educación Sexual en España y desde hace treinta años viene interviniendo regularmente en los medios de comunicación, fue guionista de los programas "Hablemos de Sexo" y "Luz Roja" dirigidos por Chicho Ibáñez Serrador, ha intervenido en numerosos programas de radio como colaboradora (La Barraca, Tutti Fruti, Noches de amor, La noche de Carmela Castelló, La voz de sexo, Carrusel de verano, Las tardes de Paco) y de televisión (Esta noche sexo, Vivir, vivir ¡qué bonito!, Esta noche cruzamos el Mississipi, La sonrisa de pelicano, La noche prohibida, Tiempo para ti , Cita con Pilar de RNE… con una sección fija en todos ellos, "Las mañanas de Paco" en Radio Primavera y en "Todo pasa aquí" de Radio Mallorca.
Es coautora de la colección de fascículos Nueva Convivencia, autora de dos libros de leyendas, de "Controlar las Emociones", "Relatos para leer con una mano", "Sexo", "El sexo contado con sencillez", También los jabalíes se besan en la boca y otras curiosidades del mundo animal". entre otros. Tiene desde 1983 una sección en la revista "Ser Padres, "Expertos en Estética", en el Canal Mujer de Terra, y en "20minutos". Participa todos los jueves a las 12 en su propio foro en "20 minutos on line" y en la revista femenina on line NOSOTRAS. Colabora asiduamente en publicaciones cómo Interviú, Tiempo, Tu Salud, Ajo Blanco Zero etc. y participa en coloquios, debates y opiniones en todos los medios de comunicación. Su última publicación "El juego de la Oca" es una novela de misterio, feminismo y aventuras.

Hoy mismo os ofrece KAMA SUTRA LÉSBICO.
Cuando sir Richard Burton rescató el Kama Sutra para occidente y para nuestro deleite, constaba de dos partes, una para las relaciones entre hombres y mujeres y otra para las relaciones entre hombres , las relaciones entre mujeres hubieran sido impensables en esa época y durante muchas siglos, no es que no las hubiese, es que no entraban en la consideración de los hombres que eran los que tenían acceso a la transmisión de la cultura tanto oral , como escrita. La primera constancia de un texto de amor a una mujer aparece en la Grecia de Pericles, una mujer llamada Safo, que regentaba un colegio de señoritas bien en la isla de Lesbos, y pertenecía a los neoplatónicos que consideraban el amor superior, el que se daba entre iguales, entre almas superiores, escribió poemas al estilo Píndaro a la belleza o la esquivez de algunas de sus alumnas, pero nada carnal había en ellos.
Son muy escasos los textos que hablan de amor y sexo entre mujeres, y los que lo hacen como: Gamiani o dos noches de lujuria, están escritos por hombres y la filosofía subyacente es que las mujeres se lo hacen entre ellas porque no tienen un buen semental a mano.
Con este libro he pretendido dos cosas, la una es dejar claro que no importan los actores la función es siempre la misma, que puede estar representada por mujeres y hombre, por hombres solo como el teatro del Siglo de Oro o por mujeres solas, el sentimiento es el mismo, la pasión es la misma y la conducta salvando las barreras biológicas es siempre la misma. Espero que os guste.

El Ángel.es